

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

السنة الواحدة والأربعون أكتوبر ١٩٨٩ العدد الأول

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون أكتوبر العدد الأول

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الإدارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

رئيس التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ محمد سعيد عزت

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أحمد كمال عاشور

الأستاذ الدكتور حامد زهران

الأستاذ الدكتور حسين بشير محمود

الأستاذة الدكتورة عطيات محمد خطاب

الأستاذ محمود النبوى الشمال

الأستاذ الدكتور يحيى محمد طلعت

● تصدر في أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى جنيهاً •

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة •

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

في هذا العدد

- ٣ التطوير المستمر في أعداد المعلم وتنميته مهنيًا أثناء الخدمة
للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
- ٩ صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية
للاستاذ محمد سعيد عزت
- ١٧ العلاقة بين السمات النفسية والادارية وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية
نحو التربية الرياضية بمصر وقطر
للدكتورة هنية محمود الكاشف
- ٤٣ معدلات تغير الأس الهيدروجيني للبول واللعاب والعرق بعد المجهود وعلاقته بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات المضمار
للدكتورة سلوى موسى عسل
- ٦١ تأثير بعض التدريبات الأرضية في الجذباز على رفع مستوى الأداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية
د. نوال حسن الفار، د. نادية حسن رضى

رقم الإيداع ١١٠ / ١٩٨٩

مطبعة الأفانتي
٣ شارع جزيرة بدران شبرا - القاهرة

كلمة المحرر

التطوير المستمر في إعداد المعلم وتنمية مهنيًا أثناء الخدمة

للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحرير

أصدر وزير التعليم ورئيس المجلس الأعلى للجامعات الأستاذ الدكتور أحمد فتحي سرور ، بناء على موافقة المجلس قرارا في يولية سنة ١٩٨٩ بتشكيل « لجنة عليا لتطوير الأداء الجامعي » وتضم هذه اللجنة عددا من رؤساء الجامعات الحاليين والسابقين ، كما تضم رؤساء لجان قطاعات التعليم الجامعي في التخصصات المختلفة وكذلك رئيس أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا ورئيس المركز القومي للبحوث ... الخ .

وكانت لجنة قطاع الدراسات التربوية وإعداد المعلم ، وهي إحدى لجان قطاعات التعليم بالمجلس الأعلى للجامعات - والتي أشرف برئاستها منذ سنة ١٩٧٠ ، تعمل جاهدة على تطوير التعليم في كليات التربية بالجامعات من حيث خطط الدراسة لإعداد المعلمين في الشعب المختلفة وإعداد القيادات التعليمية والتربوية في مختلف المجالات ، كما تعمل على تطوير مناهج الدراسة وأساليب التعليم والتقويم والامتحانات وجميع الأنشطة المرتبطة بإعداد هذه القوى البشرية المهنية في مختلف المستويات العلمية .

وقد أحرزت اللجنة في ذلك نجاحا في أكثر من مجال ، ويكفي أن نذكر من ذلك ما توصلت اليه اللجنة من نجاح في دعم مكانة المعلم من الناحية العلمية والارتقاء بها الى المستوى الذي يتكافأ مع المستوى العلمي

للاعداد للمهن الرفيعة الأخرى ، بعد أن كان الاعداد لمهنة التعليم فى بعض نوعيتها يكاد يهبط الى مستوى الاعداد للحرف البسيطة . فقد عملت اللجنة بدأب والحاح حتى تمكنت من توجيه نظر المسئولين عن التعليم قبل الجامعى والتعليم الجامعى وكذلك منظمات المعلمين وهيئاتهم الى أهمية الارتقاء علمياً بمكانة أعضاء هذه المهنة لجذب خير العناصر للالتحاق بها مما يؤدى الى الارتقاء بالتعليم وبالتالي الى الارتقاء بالمجتمع بصفة عامة كما ينعكس أثره على مستوى المهن الأخرى بصفة خاصة .

وقد كان رائد اللجنة فى تحقيق ذلك أمرين متكاملين :

أولاً : النظر الى مهنة التعليم كوحدة متكاملة رغم اختلاف تخصصات المنتمين اليها أو مستويات المراحل التعليمية التى يعملون بها . فمعلم المدرسة الابتدائية ينتمى الى مهنة التعليم على نفس القدر من المكانة المتخصصة أو الاجتماعية التى لزميله معلم المدرسة الثانوية أو ما فى مستواها ، شأنه فى ذلك شأن مهندس الالكترونيات الذى لا يختلف فى مكانته المتخصصة أو الاجتماعية عن مهندس القوى الكهربائية أو طبيب الأطفال الذى لا يقل مكانة عن طبيب الكبار . فالكل أبناء مهنة موحدة وان اختلفت التخصصات التى يمارسونها .

والأمر الثانى ، أن الاعداد لمهنة التعليم يجب أن يكون تحت مظلة واحدة (كليات التربية بالجامعات مثلاً أو ما فى مستواها) وألا يقل مستوى هذا الاعداد فى أى تخصص ولاى مرحلة تعليمية عن مستوى الدرجة الجامعة الأولى (البكالوريوس أو الليسانس) شأنه فى ذلك شأن المستوى الأكاديمى للاعداد للمهن الرفيعة الأخرى .

وقد تحقق بحمد الله وبجهود مكثفة هذان المبدآن ، فصدر قرار وزير التعليم (رقم ٢٤) بتاريخ ١٩٨٨/٢/٤ بتصفية دور المعلمين والمعلمات التى كانت تعد معلم المدرسة الابتدائية وروضة الأطفال على مستوى أقل من المستوى الجامعى (خمس سنوات بعد الشهادة الاعدادية) وقامت

لجنة قطاع الدراسات التربوية واعداد المعلم بالمجلس الأعلى للجامعات باعداد الخطط والمناهج لاعداد معلم المدرسة الابتدائية ومعلم أو معلمة رياضة الأطفال تحت مظلة كليات التربية أو في معاهد مستقلة تدير على نمط كليات التربية بالجامعات بحيث يكون هذا المعلم على نفس مستوى المكانة العلمية والاجتماعية التي لزميله معلم المدرسة الثانوية وإن اختلفت المقررات الدراسية التخصصية والتدريبات العملية إلخ . . وأنشئت شعب التعليم الأساسي وشعب الطفولة في كليات التربية بالجامعات المختلفة وأصبح جميع المعلمين الذين يتخرجون في هذه الشعب يفخرون أنهم ينتمون إلى نفس المهنة وعلى نفس القدر من المكانة العلمية والأدبية التي لزملائهم في المراحل التعليمية الأعلى ، وأن النمو المهني لأي منهم يكون في التخصص الذي أعد له ، فمعلم الابتدائي يرتقى في مجال تخصصه حتى يصل إلى أعلى المستويات الوظيفية دون أن ينقل إلى مرحلة تعليمية تالية . هل طبيب الأطفال الذي ينمو في مهنته يرقى إلى طبيب للكبار ؟ فإنه يستمر في النمو المهني في التخصص الذي يمارسه !!

ولم تكتف لجنة القطاع بأن يكون هذا المبدأ خاصا بأعداد المعلمين الجدد ، ولكنها رأت أن يكون هذا المبدأ بآثر رجعي بقدر الامكان ، أي بأن تتاح الفرص لجميع خريجي دور المعلمين والمعلمات الذين لم يصلوا في دراستهم إلى المستوى الجامعي لكي يستكمل تأهيلهم للوصول بهم إلى المستوى الجامعي على أن يكون هذا التأهيل في نفس المراحل التعليمية الذي يعملون فيه وهو التعليم في المرحلة الابتدائية . وهكذا نظمت الدراسات التأهيلية لمعلمي المدارس الابتدائية في الخدمة وهي الدراسات التي تقوم بها كليات التربية بالاشتراك مع وزارة التربية والتعليم والتي تستغرق أربع سنوات تقريبا ، وتخرجت بالفعل بعض الدفعات ومنحوا شهادة تعادل درجة البكالوريوس أو الليسانس ، وسوف يستمر هذا البرنامج باذن الله إلى أن يتم تأهيل ما يقرب من ١٥٠ ألف معلمة بالتعليم الابتدائي .

نعود مرة أخرى الى تشكيل اللجنة العليا لتطوير الأداء الجامعي وكيف أن تشكيلها قد حفز لجنة القطاع التربوي بالمجلس الأعلى للجامعات على المضي قدما في سبيل الارتقاء بأعداد المعلم وتطوير الأداء في كليات التربية . وقد قامت اللجنة بوضع الخطوط العريضة لهذه العملية الضخمة والمستمرة والتي سوف يشارك في العمل فيها جميع كليات التربية على مستوى الجمهورية وعددها أكثر من خمس وعشرين كلية موزعة في المحافظات المختلفة على أن يكون العمل بقيادة لجنة القطاع التي تضم جميع عملاء كليات التربية يشارك فيها عدد من قيادات التعليم في وزارة التربية والتعليم كما تمثل فيها نقابة المهن التعليمية . وأن يكون مقر النشاط الرئيسي لهذه العملية المتشعبة هو كلية التربية بجامعة عين شمس ويكون العمل من خلال لجان تشكل للقيام بمهام محددة ولهذه اللجان أن تدعو الى عقد ندوات أو ورش عمل أو غير ذلك من الوسائل بحيث يشارك في الرأي جميع الأقسام المعنية في كليات التربية بالجامعات .

ولما كانت هذه الدراسات تحتاج الى تمويل غير قليل فقد وعد السيد وزير التعليم بتيسير جميع احتياجات هذه الدراسة .

مجالات الدراسة :

وترى لجنة القطاع أن يتناول تطوير الأداء تطوير برامج العمل في كليات التربية على أن نبدأ بالمجالين الآتين :

١ - أعداد المعلمين في المراحل المختلفة وفي التخصصات المختلفة بدءا بمرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية وفي جميع فروع التخصص والأنشطة التي تمارسها المدارس .

٢ - أعداد الاختصاصيين التربويين والقيادات التعليمية في المجالات المختلفة وعلى سبيل المثال الموجه الفني والتربوي القادر على الارشاد والتوجيه للتلاميذ وكذلك الاختصاصيين في المكتبات المدرسية والوسائل التعليمية وتعليم الكبار والتربية الخاصة للموهوبين والمعوقين . الخ الخ

وذلك كله فى ضوء احتياجات وزارة التربية والتعليم من جهة والامكانيات المتاحة بكلية التربية من جهة أخرى .

أبعاد الدراسة :

وترى اللجنة أيضا أن تشمل الدراسة الأبعاد الآتية :

١ - تحديد المبادئ والأسس والاطار العام الذى يتم فى ضوءه عملية التطوير والتحديث واعادة البناء والتجديد .

٢ - أن تشمل عمليات التطوير الجوانب المختلفة وعلى الأخص :
- مراجعة الأهداف لكل برنامج أو مقرر أو أداء ليكون متفقا مع التطورات الاجتماعية والمستحدثات العلمية .

- تحديث المحتوى والمقررات التى يشملها كل برنامج .
- تطوير أساليب التعليم والتدريب فى كليات التربية بما يتماشى مع تحقيق الأهداف .

- تطوير أساليب التقويم والامتحانات .

٣ - تطوير البحوث التى تقوم بها الكلية فى الدراسات العليا لاعداد الباحثين وتدريبهم والبحوث التى يقوم بها أعضاء هيئة التدريس لحل المشكلات التربوية والتعليمية والتنموية فى المجتمع .

٤ - متطلبات دعم الامكانيات البشرية والمادية لكليات التربية .
هذه أيها القارئ العزيز، خلاصة سريعة لتصور لجنة قطاع الدراسات التربوية واعداد المعلم بالمجلس الأعلى للجامعات لخطة تطوير الأداء العامى والأكاديمى لاعداد معلم القرن الحادى والعشرين . على أن هناك جوانب أخرى لتطوير الأداء لم نتعرض لها فى هذا المقال وهى لا تقل أهمية عن الاعداد المهنى للمعلم أو هى مكملة لهذا الاعداد ومنها على سبيل المثال: شروط القبول لمهنة التعليم والحياة الاجتماعية للطلاب داخل كليات التربية والأنشطة المختلفة التى يمارسونها يقصد تنمية شخصياتهم وخدمة بيئتهم وأساليب الادارة فى كليات التربية وغير ذلك من الجوانب التى تأمل أن نتعرض لها فى مجال آخر .

ولقد طرأ في أثناء مداولاتنا في الترتيبات المشار إليها عامل جديد
رأته اللجنة الافادة من حدوثه . وهو أن المجلس الدولي لاعداد المعلمين
International Council on Education for Teaching (ICET)
وهو هيئة علمية دولية يشترك فيها المربون والمعلمون المهتمون باعداد
المعلمين والارتقاء بمهنة التعليم في أكثر من ثمانين دولة من دول العالم ،
شرقا وغربا ، وشمالا وجنوبا .

وقد شرفت بعضوية مجلس ادارة هذا المجلس منذ عام ١٩٧٤ حتى
الآن ، نقول ان هذا المجلس قد قرر عقد مؤتمر خلال المدة من ١٦ - ٢٠
ديسمبر ١٩٨٩ بمدينة القاهرة حول موضوع اعداد المعلم ومتطلبات
المستقبل وسوف تنصب بحوث هذا المؤتمر على موضوع رئيسي وهو
العلاقة التي بين اعداد المعلم قبل الخدمة (في كلية التربية مثلا) وبين
تدريبه أثناء الخدمة من جهة وتعلمه الذاتي ونموه من جهة أخرى .

وقد رجب السيد وزير التعليم الأستاذ الدكتور أحمد فتحي سرور
بعقد هذا المؤتمر في القاهرة وتفضل بالموافقة على افتتاحه والترحيب
بأعضائه واستقبالهم كما وافق على أن يتولي الإشراف على الإعداد للمؤتمر
لجنة تمثل فيها لجنة القطاع التربوي بالمجلس الأعلى للجامعات والشعبة
القومية لليونسكو ووزارة التربية والتعليم .

ولا شك أن انعقاد هذا المؤتمر في مصر في هذا الوقت الذي ننشغل
فيه بتطوير الأداء في مجال اعداد المعلم يشكل فرصة هامة . وقد عرض
الأمر على لجنة القطاع فرحبت باشتراك جميع كليات التربية في جلسات
ولجان ومناقشات هذا المؤتمر الدولي الذي سوف نفيد فيه من التجارب
الناجحة للدول الأخرى بالقدر الذي يتفق مع مجتمعنا وواقعنا وأهدافنا .

ختاما أرجو أن أكون قد أثرت اهتمامك أيها القارئ العزيز ببعض
الجهود التي تبذل في سبيل الارتقاء بمهنة التعليم عن طريق تطوير
الاعداد السليم للمعلم ، فالمعلم الجيد هو حجر الزاوية والركن الأساسي
للمجتمع الجيد . . . والله ولي التوفيق . . .

مقدمة في قانون

صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية

تقديم وعرض

الاستاذ / محمد سعيد عزت

وكيل وزارة التربية والتعليم

المشرف على المكتب الفني للوزير

عزيزى القارىء . . .

استصدرت وزارة التربية والتعليم خلال العامين ١٩٨٨ ، ١٩٨٩ مجموعة من التشريعات واللوائح التى استلزمتهامسيرة تطوير التعليم . ومن هذه التشريعات مايلى :

١ - القانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ بتعديل بعض أحكام قانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ .

٢ - قرار رئيس الجمهورية رقم ٤٤٨ لسنة ١٩٨٨ بإنشاء الهيئة العامة للأبنية التعليمية .

٣ - قرار رئيس الجمهورية رقم ٥٣ لسنة ١٩٨٩ بإصدار اللائحة التنفيذية للمركز القومى للبحوث التربوية والتنمية .

٤ - القانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ بإنشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية .

ولقد سبق أن استعرضنا القانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ فى عدد سابق من أعداد صحيفة التربية ، وفى هذا العدد نعرض القانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ .

ولكن قبل أن نعرض لهذا القانون أود أن أعرض لك فى إيجاز بعض التوصيات التى وردت من خلال أعمال اللجان والمؤتمرات بشأن تمويل التعليم والتى سبقتم ومهدت لاستصدار هذا القانون .

● وفى يناير ١٩٨٧ أوصت اللجان الفرعية المنبثقة عن اللجنة الاستشارية لتطوير التعليم قبل الجامعى ، بإنشاء مؤسسة وصندوق للمباني التعليمية تقيمه الدولة وتدعمه الجهود الذاتية الشعبية ، كما أوصت بفرض رسوم على المؤسسات الكبرى للانتاج وتخصيص هذه الرسوم كلياً أو جزئياً للتعليم .

● وفى فبراير ومارس ١٩٨٧ أوصت مؤتمرات المديريات التعليمية بالمحافظات بإنشاء صندوق للمباني المدرسية ، كما أوصت بفرض رسم فى شكل طابع يوضع على كل طلب خاص بأى خدمة تعليمية .

● وفى يوليو ١٩٨٧ ورد فى كتاب (استراتيجيات تطوير التعليم فى مصر) للدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم ، حول مسئولية المجتمع فى تدبير موارد التعليم ما يلى :

١ - إنشاء صندوق تمويل التعليم من خارج الميزانية فى كل محافظة ، ويستمد هذا الصندوق مصادره من التبرعات وعائد الاستثمار الذى يمكن أن يقوم به الصندوق ، ومن الرسوم والضرائب غير المباشرة التى يجب فرضها لصالح التعليم . فلا بد من استحداث ضريبة (تعليم) تعود حصيلتها لصالح التعليم ، وهذه الضريبة يتحملها أفراد المجتمع بوصفه المستفيد الحقيقى من التعليم .

٢ - الزام جميع أصحاب المدارس الخاصة بدفع ضريبة تعليم ...

● وفى ١٤ - ١٦ يوليو ١٩٨٧ أوصت اللجان المنبثقة عن المؤتمر القومى لتطوير التعليم بمجموعة من التوصيات حول موضوع تمويل التعليم فذكرها فيما يلى :

(التوصية رقم ٦) حشد كافة الامكانيات والطاقات حكومية وشعبية لتوفير التمويل اللازم للتعليم بجميع مراحله دون المساس بمبدأ مجانية التعليم .

(التوصية رقم ٢٥) ان مجانية التعليم لا تحول دون تحصيل مقابل الكتب ورفع رسوم اعادة القيد ورفع قيمة رسوم الامتحانات للطلبة الراسبين .

(التوصية رقم ٢٦) فرض ضرائب تخصص حصيلتها لتمويل التعليم .

(التوصية رقم ٥٧) انشاء صندوق دعم التعليم الفنى عن طريق الجهود الذاتية من الافراد والجماعات ومؤسسات الانتاج والخدمات ، وذلك لتغطية احتياجاته من الابنية والتجهيزات اللازمة لرفع كفاءة العملية التعليمية .

● ولقد تضمن المجلد الأول من مشروع الخطة الخمسية لاصلاح نظام التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ - ١٩٩٢/٩١) الحديث عن مصادر تمويل خطة تطوير التعليم ، وذلك عندما نحدث عن انشاء صندوق تمويل الابنية التعليمية بحيث يسمح انشاء هذا الصندوق لوزير التعليم بأن يفرض بعض الرسوم على بعض الخدمات لاصالح الابنية التعليمية ، وذلك بعد الاتفاق مع الجهات المختصة ، وبعد اتخاذ كافة الاجراءات التشريعية اللازمة .

عزيزى القارىء ...

بعد هذا العرض الموجز لما ورد بشأن تمويل التعليم من توصيات ، وفى ضوء السياسة التعليمية ، أعدت الوزارة مشروعاً بقانون لانشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية ، وذلك لمناقشته بمجلس الشعب تمهيداً لقراره .

هذا ولقد أقر مجلس الشعب القانون ، كما أصدره رئيس الجمهورية فى ١٧ يوليو ١٩٨٩ . وعقب ذلك صدرت مجموعة من القرارات الوزارية المنفذة لبعض أحكام القانون . وفيما يلى نص القانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ بانشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية .

قانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩

بأنشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية

مادة (١) : ينشأ بوزارة التربية والتعليم صندوق خاص يسمى « صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية » تكون له الشخصية الاعتبارية ويتبع وزير التعليم ومقره مدينة القاهرة .

مادة (٢) : يهدف الصندوق الى دعم وتمويل المشروعات التعليمية بما فى ذلك أقامة المدارس والمنشآت والمراكز التعليمية وتجهيزها وصيانتها وترميمها فى إطار الخطة القومية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية العامة للدولة فى مجال التعليم .

مادة (٣) : تتكون موارد الصندوق من :

١- - حصيلة جميع الرسوم والغرامات المقررة بقانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ وتعديلاته .

٢- - حصيلة رسم اضافى مقداره أربعة جنيهات على ما يقدم من طلبات عند الالتحاق بمدارس مرحلتى التعليم الثانوى والثانوى الفنى ، وكذلك عند اعادة القيد فيها .

٣- - حصيلة رسم اضافى مقداره جنيهان على ما يقدم من طلبات لامتحانات الشهادات العامة ورسم اضافى آخر بذات القيمة عند استخراج هذه الشهادات .

٤- - حصيلة رسم يصدر بتحديد قرار من وزير التعليم على التراخيص المتعلقة بأنشاء المدارس الخاصة وتجديدها على ألا يقل الرسم عن مائة جنيه ولا يجاوز ألف جنيه .

٥- - حصيلة رسم يصدر بتحديد قرار من وزير التعليم على طلبات نقل التلاميذ أو تحويلهم بين المدارس الخاصة على ألا يقل عن خمسة جنيهات ولا يجاوز عشرين جنيهاً .

- ٦ - حصيلة طابع تعليم بمقداره جنيه ، يلصق على جميع الاستثمارات وطلبات الحصول على الشهادات والمستخرجات التى لا تندرج فى البنود السابقة والتى تقدم الى وزارة التربية والتعليم او الى مديريات التربية والتعليم وادارتها التعليمية .
 - ٧ - حصيلة رسم يصدر بتحديد قرار من وزير التعليم على كل ترخيص لمنشأة صناعية وفقا للقانون رقم ٢١ لسنة ١٩٥٨ فى شأن تنظيم الصناعة وتشجيعها على ألا يقل الرسم عن خمسين جنيها ولا يجاوز خمسمائة جنيه .
 - ٨ - سندات بناء المدارس التى تصدر وفقا لأحكام هذا القانون .
 - ٩ - ١٠٪ سنويا من حصيلة الغرامات المحكوم بها وفقا لأحكام القانون رقم ١٠٦ لسنة ١٩٧٦ فى شأن توجيه وتنظيم أعمال البناء .
 - ١٠ - ١٠٪ سنويا من حصيلة حساب الخدمات والتنمية المحلية بالمحافظات والمدن والقرى .
 - ١١ - ما يقدمه المواطنون من مساهمات مالية وعينية لتمويل أغراض الصندوق بالجهود الذاتية .
 - ١٢ - ما تخصصه الدولة فى موازنتها لأغراض الصندوق .
 - ١٣ - حصيلة استثمار أهوال الصندوق .
 - ١٤ - الاعلانات والتبرعات والهبات والوصايا التى يقبلها مجلس ادارة الصندوق .
 - ١٥ - أية موارد أخرى لا تندرج فى البنود السابقة وتشمل النفقات السنوية للصندوق أوجه الاتفاق المحددة له فى الموازنة العامة للدولة .
- مادة (٤) : تلتزم الأجهزة القائمة على تحصيل الضرائب والرسوم بتحصيل الرسوم المفروضة لصالح الصندوق وتوريدها للصندوق وفقا للقواعد التى يصدر بها قرار من وزير التعليم بالاتفاق مع وزير المالية .

• يصدر قرار من مجلس ادارة الصندوق بتنظيم الانفاق من موارد الصندوق على الأغراض التي يهدف اليها وذلك فى ضوء الخطة العامة للدولة .

مادة (٥) : يتولى بنك الاستثمار القومى بناء على اقتراح مجلس ادارة الصندوق اصدار « سندات بناء المدارس » المشار اليها فى البند (٨) من المادة (٣) وذلك وفقا للشروط والأوضاع التى يصدر بها قرار من وزير المالية بالاتفاق مع وزير التعليم . ويعفى العائد الاستثمارى لهذه السندات من جميع الضرائب والرسوم .

مادة (٦) : يتولى ادارة الصندوق مجلس ادارة يشكل على النحو الآتى :

رئيسا

— وزير التعليم
— مدير الصندوق

— أربعة من رؤساء القطاعات بوزارة التربية والتعليم والهيئات التابعة لوزير التعليم يصدر باختيارهم قرار من وزير التعليم لمدة سنتين قابلة للتجديد .

— ثلاثة من ذوى الخبرة فى مجال نشاط الصندوق ، يصدر باختيارهم قرار من وزير التعليم لمدة سنتين قابلة للتجديد .

مادة (٧) : يختص مجلس ادارة الصندوق بالاشراف على شئون الصندوق وتصريف أموره ورسم السياسة التى يسير عليها وله أن يتخذ ما يراه لازما من القرارات لتحقيق الغرض الذى أنشئ من أجله ، وله على الأخص :

١. — اصدار القرارات واللوائح الداخلية والقرارات المتعلقة بالشئون الادارية والفنية للصندوق ، وكذلك اصدار اللوائح التنفيذية بموافقة وزارة المالية .

٢ - قبول الاعانات والهبات والتبرعات والوصايا وما يقدمه المواطنون من مساهمات مالية وعينية .

٣ - النظر فى التقارير التى تقدم عن سير العمل بالصندوق ومركزه المالى .

٤ - الموافقة على مشروع موازنة الصندوق وحسابه الختامى تمهيدا للعرض على الجهات المختصة وفقا لقانون الموازنة العامة للدولة .

٥ - مباشرة جميع التصرفات اللازمة لادارة اموال الصندوق واستثمارها

٦ - النظر فى كل ما يرى رئيس مجلس الادارة عرضه من مسائل تدخل فى اختصاص الصندوق .

وتعرض قرارات مجلس الادارة على وزير التعليم لاعتمادها ، وتعتبر نافذة بمضى ثلاثين يوما من تاريخ ابلاغه بها .

مادة (٨) : يمثل رئيس مجلس الادارة الصندوق فى صلاته بالهيئات والأشخاص الأخرى وأمام القضاء ، ويكون مسئولا عن تنفيذ السياسة العامة الموضوعة لتحقيق أغراض الصندوق .

مادة (٩) : يصدر باختيار مدير الصندوق قرار من وزير التعليم ، ويكون مدير الصندوق مسئولا عن تنفيذ قرارات مجلس ادارة الصندوق ويتولى على الأخص ما يأتى :

(أ) رئاسة مجلس الادارة عند غياب الوزير .

(ب) تصريف شئون الصندوق وفقا لأحكام القانون تحت اشراف رئيس مجلس الصندوق ؛

(ج) الاختصاصات الأخرى التى تسند اليه فى لوائح الصندوق .

ويجوز لرئيس مجلس الادارة أن يفوض مدير الصندوق فى بعض اختصاصاته المخولة له بمقتضى القوانين واللوائح فيما يتصل بنشاط الصندوق .

مادة (١٠) : يعاؤون مدير الصندوق جهاز وظيفى من العاملين بوزارة التربية والتعليم أو من الهيئات التابعة لوزير التعليم يصدر باختيارهم وتحديد اختصاصاتهم قرار من وزير التعليم .

مادة (١١) : يكون للصندوق موازنة خاصة تعد على نمط موازنات الهيئات العامة الخدمية وتشمل جميع الإيرادات المنتظر تحصيلها والنفقات المقرر صرفها خلال السنة المالية . وتبدأ السنة المالية للصندوق ببداية السنة المالية للدولة وتنتهى بانتهائها ، ويرحل فائض أموال الصندوق من سنة مالية الى أخرى .

ويفتح حساب خاص للصندوق بأحد البنوك يصدر بتحديد قرار من مجلس الإدارة .

مادة (١٢) : أموال الصندوق أموال عامة ، وله فى سبيل تحصيل مستحقاته حق التنفيذ المباشر واتخاذ اجراءات الحجز الادارى وفقا للقانون

مادة (١٣) : يعفى نشاط الصندوق وجميع الخدمات التى يقدمها وجميع التبرعات والهبات والاعانات والمساهمات المالية والعينية التى تقدم له من جميع أنواع الضرائب والرسوم .

مادة (١٤) : تخضع حسابات الصندوق لرقابة الجهاز المركزى للمحاسبات ووزارة المالية وذلك فيما لم يرد بشأنه نص خاص فى هذا القانون ولائحته التنفيذية .

مادة (١٥) : ينشر هذا القانون فى الجريدة الرسمية ويعمل به من اليوم التالى لتاريخ نشره .

يبصم هذا القانون بخاتم الدولة ، وينفذ كقانون من قوانينها .

العلاقة بين السمات النفسية والإدارية وآراء مديرات المرحلتين الإعدادية والثانوية نحو التربية الرياضية بمصر وقطر

د/ هنية محمود الكاشف

كلية التربية الرياضية للبنات
بالأسكندرية

المقدمة :

ان المدرسة مؤسسة اجتماعية انشأها المجتمع وحدد لها هدفاً رئيساً هو القيام بالعملية التربوية والادارة المدرسية هي محور العملية التربوية في المدرسة ووسيلتها الى تحقيق أهدافها الادارية أو الفنية على أكمل صورة والتي تستهدف في النهاية تحسين عملية التعليم والتعلم . وهذا يلقي على مدير المدرسة ومن يعاونه في ادارة العمل التربوي على مستوى المدرسة بمهام ومسئوليات لها أهميتها في تحقيق ما يتوقعه الجميع منها .

وتستهدف الادارة بالمؤسسات التعليمية (المدارس) الاستخدام الأمثل للامكانيات المتاحة من اجل تحقيق أهداف المؤسسة التي تسهم في النهاية العناية بنمو التلاميذ والاداري في المدرسة يعمل على تحقيق الهدف التربوي الذي وضع لمدرسته واذا غاب عنه هذا الهدف اثناء قيامه بدوره وانشغل بمهام وظيفته تحول العمل الاداري الى غاية بدلا من كونه وسيلة ، ولاشك ان اخضاع السلوك الاداري لشاغلي الوظائف القيادية داخل النظام التعليمي للبحث ودراسة العوامل التي تؤثر على هذا السلوك للنهوض بالتربية الرياضية يعتبر من الاهمية بمكان ويدفع بالعمل التربوي نحو الوجهة الصحيحة لتحقيق النمو المتوازن للتلميذ .

ان الادارة المدرسية تمس كافة المكونات والعلاقات التي لها أكبر الاثر على مدى تقدم المناهج الدراسية عامة والتربية الرياضية خاصة . وهذا يلقي على مدير المدرسة ومن يعاونه في ادارة العمل التربوي على مستوى المدرسة مسئولية النهوض بالتربية الرياضية بالمدرسة ولذلك

يحتاج هذا الامر الوقوف على ما يدور داخل المدرسة من أنشطة مختلفة لتحديد السمات المميزة للمدير (١٠ - ٢٢٠) . كما ان المدرسة نظام اجتماعي فان البيئة تؤثر على ما بداخلها من مكونات كما تتأثر بها والبيئة تمتد المدرسة بالعديد من المدخلات من بينها الاهداف والمحتوى والمعارف والتلاميذ وغيرها ، بينما تمتد المدرسة البيئة بأشخاص متعلمين ومعارف وتعمل القواعد والقوانين على الحد من انفتاح المدرسة على البيئة انفتاحا تاما وتضمن نوعا من التوازن بينها (٨ - ١٢٠) . لذلك رأت الباحثة ضرورة دراسة العلاقة بين السمات البيئية والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية وارانهم نحو التربية الرياضية بمصر وقطر اى فى بيئات ثقافية مختلفة فالسمة هو التعبير اللفظي عن الاتجاه النفسى حول موضوع معين (٤ - ٢١٠) والرأى مؤشر للاتجاه النفسى ويعبر عنه باللفظ حيث يقوم مدير المدرسة بمجموعة من السلوكيات يحدد اثناءها الاهداف المطلوب تحقيقها ويرسم السياسات التنفيذية لتحقيق هذه الاهداف فى حدود الامكانيات المادية والبشرية المتاحة وينسق بين الوحدات العاملة من اجل ضمان سير الأنشطة المدرسية فى اتجاه واحد . وهو فى اثناء جميع هذه المهام يدرك ان مدرسته ليست جزيرة معزولة عما حولها ولكنها نتاج مجتمع يعطيها ويأخذ منها ويتفاعل معها على الدوام . ولكنها نتاج مجتمع يؤثر ويتأثر ويتفاعل معها على الدوام .

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة رالف ستوجل Ralph M. Stogdill - ١٩٤٨ .
وهى مسح لحوالى ١٢٠ دراسة للتعرف على القائد الناجح وقد استطاع الباحث ان يصنف خمس سمات ترتبط بالسلوك القيادى هي :
الاستعداد (الذكاء ، الانتباه ، الطلاقة اللفظية ، الاصاله اللفظية) ،
التحصيل (وأكد على الانجازات الرياضية بجانب الدراسة والمعرفة) ،
المسئولية (أكد على الثقة بالنفس والرغبة فى التفوق) ، المشاركة (النشاط الاجتماعي ، التوافق ، التعاون) ، المكانة (الحالة الاجتماعية ، الحالة الاقتصادية ، الشهرة) . (١٤)

٢ - دراسة جيمس ليفام James M. Lipham - ١٩٦٩ .

وتدور هذه الدراسة حول السمات الشخصية ذات العلاقة بكفاءة المديرين وتوصلت الدراسة ان هناك علاقة طفيفة بين العمر ونجاح المدير في القيام بواجباته ولم يجد ليفام ، أى علاقة بين عدد السنوات التى قضاهها المدير دراسات عليا وبين نجاحه فى عمله . (١٥)

٣ - دراسة جروس Gross وهرriot Herriott عام ١٩٦٥

وتدور هذه الدراسة حول السلوك القيادى والسلوك الادارى لمديرى المدارس الابتدائية بالولايات المتحدة الامريكية وكان من اهم النتائج التى توصل اليها الباحث مايلى : - كما قل عمر المدير عند توليه وظيفته لأول مرة كان أقدر على قيامه بواجباته المهنية - ليس هناك علاقة بين عدد المقررات التى درسها المدير فى مرحلة البكالوريوس أو الدراسات العليا وبين نجاحه فى عمله . (١٦)

٤ - دراسة كافانج M. J. Kavangh واخرين ١٩٧١

توصلت الدراسة ان للصفات الشخصية اثر دال على نجاح المدير فى مهام وظيفته وان اكثر الصفات الشخصية والسمات النفسية تأثيرا فى نجاح المدير هى الاتزان العاطفى والاجتماعى . (١٧)

٥ - دراسة روبرت هاوس Robert Hous ومارى بيتز Mary

L. Beetz ١٩٧٩

وهى مسح للدراسات الحديثة التى تناولت القيادة وسماتها : وقد توصلت الدراسة بان هناك عددا قليلا من السمات تميز القادة عن غيرهم وان هذه السمات تكشف عن علاقة موجبه مع القيادة وحدد هذه السمات بالذكاء والسيطرة والثقة بالنفس والنشاط الرياضى والمعرفة الخاصة بالعمل . (١٨)

وقد لاحظت الباحثة ان بعض الدراسات أكدت على مدى اهتمام المدير الناجح فى سلوكه القيادى والادارى بالانجازات الرياضية كما فى دراسة رالف ستوجل Ralph M. Stogdill ودراسة كل من روبرت هاوس ، مارى بيتز كما ان معظم الدراسات لم تصل الى نتيجة

مستقلة بشأن تأثير السلوك الادارى والقيادى على النهوض بالتربية الرياضية بالمدارس وأن هذا الامر يتطلب مزيدا من البحث والدراسة ومن هنا فقد رأت الباحثة دراسة تأثير الدور التربوى لمديرات ووكيلات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر (دراسة مقارنة) فى النهوض بالتربية الرياضية بالمدارس .

اهمية البحث والحاجة اليه :

تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التى توضح أهمية دور المديرية والوكالة فى الاهتمام بالنهوض بالتربية الرياضية فى المدارس .
قد تفيد هذه الدراسة المسئولين عن التربية الرياضية لاشراك المديرين فى وضع خطة النشاط الرياضى بما يتناسب وامكانيات كل مدرسة .

أهداف البحث : يهدف البحث الى :

- ١ - وجود العلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية .
- ٢ - دراسة الفروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر فى السمات النفسية والادارية وآرائهن حول التربية الرياضية .
- ٣ - الوصول الى معادلة تنبؤية لآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية بمصر وقطر وفقا للمتغيرات التالية (السمات الادارية بأبعادها والسمات النفسية بأبعادها) .

فروض البحث :

- ١ - توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية .
(أ) بمصر . (ب) بقطر .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية فى آرائهن حول التربية الرياضية والسمات النفسية والادارية وآرائهن حول التربية الرياضية . (أ) بمصر . (ب) بقطر .
- ٣ - يمكن التنبؤ بآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية وفقا للمتغيرات التالية (السداوكيات الادارية اليومية،

القواعد التنظيمية ، الادارة الصحيحة والسيطرة ، المسئولية ، الاتزان
الانفعالي ، الاجتماعي (أ) بمصر • (ب) بقطر •
المصطلحات المستخدمة في البحث :

١. - السمات الشخصية : يقصد بها سمات السيطرة والمسئولية
والاتزان الانفعالي والاجتماعي كما يقيسها مقياس بروفييل الشخصية (٢) •
- ٢ - الممارسات الادارية : هي السلوكيات الادارية المختلفة التي
يقوم بها الإداري كما تبينها وتقيسها مختلف أقسام مقياس الممارسات
الاشرفية والمقياس ككل (٣) •
- ٣ - الآراء : ان أغلب الآراء تعبر عن الاتجاهات بدرجة كبيرة والرأي
هو المحصلة العامة للاتجاهات النفسية (١ : ٦) •
- ٤ - مديري المدارس : تعنى الباحثة بمديري المدارس أي الوكيل
والمديرة معا حيث أن الوكيل تبني نفس سياسة المدير المتبعة داخل
المدرسة •
- ٥ - اقتصرت الباحثة على مديرات مدارس المرحلتين الاعدادية
والثانوية بمحافظة الاسكندرية •

اجراءات البحث :

أولا : أدوات البحث :

استخدمت الباحثة من أجل تحقيق أهداف الدراسة المقاييس التالية:

(١) مقياس الممارسات الاشرفية : اعداد جابر عبد الحميد :

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس لأنه يعطي مساحة كبيرة من مجالات
العمل التي يمارسها الإداري كما أنه لا يحتاج إلى وقت محدد للإجابة عليه
ويضم المقياس سبعين بنداً موزعة على ثلاثة أقسام بعضها مرغوب فيه
وبعضها غير مرغوب فيه ويحتوي المقياس على الأقسام التالية :

القسم الأول : (السلوكيات الادارية اليومية)

يشتمل على سبعة عشر عبارة تضم مجموعة من السلوكيات الادارية
اليومية التي يقوم بها المدير في مواجهة مشكلات العمل المختلفة وتتضمن
هذه السلوكيات عناصر ادارية مختلفة مثل التخطيط والتنظيم والتنسيق
والتفسييم •

القسم الثاني : (السلوكيات الخاصة بالتنظيم)

يشتمل على أربع وعشرين عبارة تضم مجموعة من السلوكيات الخاصة بالجوانب التنظيمية من العملية الادارية .

القسم الثالث : (السلوكيات الادارية الصحيحة)

يشتمل على تسع وعشرين عبارة تضم مجموعة من السلوكيات التي تمثل معرفتها الالمام بمجموعة من المبادئ الادارية التي أثبتت الدراسات العلمية صلاحيتها .

ويضم المقياس في صفحته الأولى قائمة ببعض البيانات الأساسية التي يملؤها الفرد وتتضمن نوع الوظيفة التي يشغلها وعدد سنوات العمل في مجال الادارة التعليمية والتدريب الذي تلقاه في مجال الادارة وعدد العاملين تحت رئاسته والوظائف السابقة التي شغلها ويسبق كل قسم تعليمات خاصة بالاجابة .

ويتم تصحيح كل قسم من أقسام المقياس تصحيحا منفصلا ويعطى الفرد (+ ١) لكل رأى يتفق مع مفتاح التصحيح للمقياس و (- ١) لكل رأى يختلف معه وتجمع الدرجات جمعا جبريا والناتج هو درجة الفرد في هذا القسم ثم تجمع الدرجات التي حصل عليها في أقسام المقياس الثلاثة ليحصل على درجة كلية للمقياس .

(٢) مقياس بروفيل الشخصية : ل . ي . جوردن ، اقتباس واعداد جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب (٢) .

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس لأنه يتمكن من قياس أربعة جوانب شخصية ثبت أهميتها للأعمال اليومية التي لها علاقة بالممارسات الادارية والتربوية والاجتماعية بالاضافة أن هذا المقياس ثبت صلاحيته في المجالات التربوية .

وسمات الشخصية التي يقيسها المقياس هي : السيطرة ، المسئولية . الاتزان الانفعالي والاجتماعي وهي جوانب مستقلة نسبيا ويضم المقياس ثمانية عشر مجموعة من العبارات الوصفية وتشمل كل مجموعة على أربع عبارات تمثل كل عبارة احدى سمات الشخصية الأربعة وجملتان من

الأربعة تتشابهان من حيث أن لها قيمة تفضلية عالية ، والجملتان الأخريتان متساويتان في القيمة التفضلية المتخفضة ويطلب من المذحوص أن يضع علامة على الجملة من الجمل الأربعة التي تنطبق عليه أكبر درجة وعلى جملة أخرى تنطبق عليه بأقل درجة والعناصر الثمانية عشر التي يتكون منها مقياس كل سمة تكون مقياسا لكل سمة وتصحيح المقياس الأربعة تصحيحا منفصلا وتعطى كل جملة يعتبرها الفرد تنطبق عليه بأكبر درجة نقطتان وتعطى الجملة التي يعتبرها الفرد تنطبق عليه بأقل درجة صفرا وكل عبارة لا توضع عليها علامة تعطى نقطة واحدة وباتباع هذا النظام في التصحيح يكون أقصى درجة لكل سمة على المقياس هي ٣٦ نقطة وكل سمة من السمات الأربع التي يقيسها المقياس تصنف حاملها بالخصائص الآتية (٢) :

سمة السيطرة : يتصف حاملها بالسيطرة اللغوية وباتخاذ دورا نشيطا بين أفراد الجماعة وبثقة في ذلك وباللزم والاصرار في العلاقة مع الآخرين وبالميل الى اتخاذ القرارات مستقلا عن غيره .

سمة المسؤولية : يتصف حاملها بالقدرة على الاستمرار فيما كلف به من عمل وبالمناورة والتصميم وبإمكان الاعتماد عليه .

سمة الاتزان الانفعالي : يميز حاملها بالبعد عن القلق والتوتر العصبى .

سمة الاجتماعية : يتصف حاملها بحبه للاختلاط بالناس والعمل معهم وبميله للمجتمعات .

(٣) استبيان خاص باستطلاع آراء مديرات المرحلتين الابتدائية والثانوية حول التربية الرياضية (اعداد الباحث) :

- قامت الباحثة بتصميم الاستبيان لاستطلاع آراء المديرات بالمرحلتين الابتدائية والثانوية للتعرف على ما يلى :
- مدى حرص المديرات على تطور التربية الرياضية بالمدرسة .
- رغبة المديرات في متابعة الأخبار الرياضية .
- نظرية المديرات للتربية الرياضية والمتخصصين فيها .
- مدى استعداد المديرات لحل المشكلات التي تعوق تطور التربية الرياضية بالمدارس .

• وجهة نظر المديرات في أهمية مواولة النشاط الرياضي .

صدق وثبات المقاييس المستخدمة في البحث :

اكتفت الباحثة لتحديد صدق المقاييس والممارسات الاشرافية وبروفيل الشخصية بصدق محتوى كل منها والذي سبق ان ايدته الدراسات الاستطلاعية .

أما بالنسبة للثبات فنظرا لأن كل مقياس مكون من عدد من الأقسام فقد استخدمت الباحثة معادلة دالفا - كرونباك α Chronbach لحساب ثبات كل مقياس على حدة (١٣ : ٥٤١) ويوضح جدول رقم (١) حساب معاملات الثبات بحساب معامل الثبات باستخدام المعادلة على استجابات عينة البحث .

جدول رقم (١)

معاملات الثبات اختبارى السمات الادارية والسمات النفسية
المديرات المرجلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر

البيان	اعدادى		ثانوى	
	ممارسات اشرافية	بروفيل الشخصية	ممارسات اشرافية	بروفيل الشخصية
مصر	٧١ر	٧٩ر	٧٢ر	٨ر
قطر	٦٩ر	٧٧ر	٧٣ر	١٨ر

يتضح من دراسة الجدول السابق • أن معامل الثبات للمقاييس المستخدمة مرتفعة خاصة في مقاييس تعتمد الاستجابة فيها على رأى الفرد المفحوص .

المعاملات العلمية للاستفتاء :

قامت الباحثة بإجراء معامل الصدق والثبات :

اولا : صدق المحتوى :

تحققت الباحثة من صدق استطلاع الرأى وذلك بعرض الاستفتاء على ٥ محكمين من المتخصصين في القياس النفسى وعلم النفس التربوى وكانت نسبة اتفاق المحكمين $\frac{٨٠}{١٠٠}$ وهذا يؤكد ان عبارات استطلاع الرأى تقيس ما وضعت لقياسه ملحق رقم (١) .

ثانيا : ثبات الاستفتاء :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستفتاء بتطبيق معادلة سبيرمان براون وقد تضمن النصف الاول من العبارات من رقم (١ : ٢٠) ويتضمن النصف الثانى العبارات من رقم (٢١ : ٤٠) وذلك لأن الأسئلة لا تتدرج فى الصعوبة (٦ : ٢٢٠) وكانت معاملات الثبات كما فى الجدول التالى :

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين نصفي الاستفتاء لأراء مديرات المدارس
الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

معامل الثبات	العينة
٨٠٣ر	مديرات اعدادى بمصر
٧٩١ر	مديرات ثانوى بمصر
٨١ر	مديرات اعدادى بقطر
٧٥ر	مديرات ثانوى بقطر

ثانيا : عينة البحث :

لما كانت المقاييس المستخدمة فى البحث لا تحتاج لشرح التعليمات أو كيفية التطبيق فقد قامت الباحثة بمعاونة بعض من أساتذة التربية العملية بالاسكندرية بتوزيع هذه المقاييس على مديرات بعض المدارس الاعدادية والثانوية بالاسكندرية وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عدد عينة البحث ٦٠ مديرة ووكيلة بالمرحلة الاعدادية ، ٦٠ مديرة ووكيلة بالمرحلة الثانوية وقد تم استبعاد ١٤ استمارة لعدم اكتمال الاجابة وأصبحت العينة كما فى الجدول رقم (٣) .
أما بالنسبة للمديرات بالمجتمع القطرى تم اختيارهن بالطريقة العمدية حيث أن عدد المدارس الاعدادية بدولة قطر ٢٦ مدرسة اعدادية، ٢١ مدرسة ثانوية وتوجد بكل مدرسة وكيلتين ومديرة وقد تم استبعاد ١٨ استمارة من المرحلتين الاعدادية والثانوية فأصبحت العينة كما فى الجدول التالى :

جدول رقم (٣) : يوضح حجم عينة البحث

البيان	اعدادى		ثانوى		المجموع
	مديرة	وكيلة	مديرة	وكيلة	
مصر	٢٨	٢٨	٢٥	٢٥	١٠٦
قطر	٢٤	٤٠	١٩	٣٠	١١٣
المجموع	٥٢	٦٨	٤٤	٥٥	٢١٩

نتائج البحث ومناقشتها :

لما كان الهدف من البحث دراسة العلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية بمصر وقطر والمقارنة بينهما استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :

(١) دراسة العلاقة بين السمات النفسية والادارية والآراء حول التربية الرياضية باستخدام معاملات الارتباط محسوبة بطريقة بيرسون .
(٢) دراسة الفروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر فى آرائهن حول التربية الرياضية باستخدام اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات .

(٣) حساب الانحدار المتعدد لكل السمات النفسية والادارية كمتغيرات مستقلة لتحديد معادلة التنبؤ لآراء مديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية .
وسوف تعرض الباحثة نتائج البحث من خلال اختبار فروضة .

الفرض الأول :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية .
أ - بمصر .
ب - بقطر .

وفيما يلي جدول رقم (٤) الذى يتضمن مصفوفة معاملات الارتباط بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية .

جدول رقم (٤)

مصفوفة معاملات الارتباط بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية.

البيان	اعدادى مصر	ثانوى مصر	اعدادى قطر	ثانوى قطر
	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
السلوكيات الادارية اليومية	٠.٤٧	٠.٥٧	٠.٣٩	٠.٢٨
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	٠.١٥	٠.٦١	٠.٥١	٠.٣٦
لصفوكيات الادارية الصحيحة	٠.٣٨	٠.١٤	٠.٥٥	٠.٦٤
مجموع السمات الادارية	٠.٥٧	٠.٥٦	٠.٧٠	٠.٧٧
السيطرة	٠.٥٢	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٥
السيطرة	٠.٦١	٠.٢٦	٠.٦٥	٠.٠٢
الاتزان الانفعالى	٠.٦٣	٠.٧٤	٠.٢٧	٠.٢٦
سمة الاجتماعية	٠.٥١	٠.٢٠	٠.٣١	٠.١٤
مجموع السمات النفسية	٠.٦٨	٠.٧٢	٠.٢٨	٠.١٠

يتضح من دراسة الجدول رقم (٤) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من السلوكيات الادارية اليومية والمبادئ الادارية الصحيحة ومجموع السمات الادارية وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم معامل الارتباط كانت (٠.٤٧ - ٠.٣٨ - ٠.٥٧) بينما كانت العلاقة بين السلوكيات الخاصة بالتنظيم وآراء مديرات المرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية غير دالة احصائيا . أما بالنسبة للعلاقة بين السمات النفسية بأبعادها فانه توجد علاقة دالة احصائية بين السيطرة والاتزان الانفعالى والاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية عند مستوى ٠.٠١ فقد كانت القيم بالترتيب كالاتى (٠.٥٢ - ٠.٦١ - ٠.٦٣ - ٠.٥١ - ٠.٦٨) وتنفق هذه النتائج مع ما توصل اليه اتوالثوفر Altofer (١٩٧٥) حيث قام بمسح السمات النفسية والادارية التى تؤثر فى الأداء الادارى لمهام وظيفته وتوصل الى أن الاتزان

الإنفعالي والاجتماعي هم أكثر السمات النفسية تأثيراً على أداء المدير لوظيفته (١١ : ٣٢ - ٣٧) وترى الباحثة أن مديرة المدرسة بالمرحلة الإعدادية التي كانت تتمتع بسمات نفسية وإدارية عالية كانت لها آراء حول التربية الرياضية تعبر لفظياً عن اتجاهاتها الإيجابية ومدى تشجيعها للنشاط الرياضي بالمدرسة وهذا يدل على اقتناع المديرة بأن الإدارة المدرسية هي محور العملية التربوية وهي تمس كافة المكونات والعلاقات التي ينطوي عليها النظام المدرسي والتي تستهدف في النهاية تحسين عملية التعلم والتعليم .

أما بالنسبة للمرحلة الثانوية فقد اتفقت كل مديرات المرحلتين الثانوية والإعدادية بمصر في تأكيد نفس العلاقة بين السلوكيات الإدارية اليومية والمجموع الكلي على السمات الإدارية وآرائهن نحو التربية الرياضية بينما تفوقت مديرات المرحلة الثانوية في العلاقة بين السلوكيات الخاصة بالتنظيم وآرائهن حول التربية الرياضية حيث أن قيمة معامل الارتباط كانت (٦١) وهي دالة عند مستوى ٠.١ أما بالنسبة للسمات النفسية فإنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي والاجتماعي والمجموع الكلي للسمات النفسية وآراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر حول التربية الرياضية .

وهذه النتائج تختلف مع ما قد توصلنا إليه كل من روبرت هاوس (١٨) وماري بيتز (١٩٧٩) . حيث قاما الباحثان بمسح للدراسات الحديثة التي تناولت السمات النفسية والإدارية وقد خرجا من الدراسة بأن عدداً قليلاً من السمات تميز الإداري عن غيره وحدد هذه السمات في الذكاء والسيطرة والثقة بالنفس والنشاط والخبرات الخاصة بالعمل (١٩ : ٣٢٣ - ٣٤١)

وترى الباحثة أن مديرة المدرسة تقوم بتحقيق أهداف العملية التربوية ومحورها الأساسي هو التلميذ فإذا انشغلت المديرة بمهام وظيفتها واعتبرت أن هذه المهام هي الهدف النهائي انقلب العمل الإداري إلى غاية بدلاً من كونه وسيلة ويمسح المدير بعيداً عن التلميذ لذلك يجب على مدير

المدرسة عدم الانشغال بمهام وظيفته عن تدبير البيئة الملائمة لتحقيق النمو المتوازن لشخصية التلميذ الذى هو محور العملية التربوية وفى هذه النتائج تأكيد للعلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وآرائهن نحو التربية الرياضية وهذا يؤكد الجزء (أ) من الفرض الأول .

(ب) قطر :

يتضح من دراسة الجدول رقم (٤) أنه توجد علاقة بين السلوكيات الادارية اليومية والسلوكيات الخاصة بالتنظيم والمبادئ الادارية الصحيحة والمجموع الكلى للسمات الادارية وبين آراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية الرياضية حيث ان قيم معامل الارتباط كانت (٣٩- ٥١- ٥٥- ٧٠ ر) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى ٠.١ . بينما اتفقت مديرات المرحلة الثانوية لتأكيد العلاقة بين المبادئ الادارية الصحيحة والمجموع الكلى للسمات الادارية وآرائهن حول التربية الرياضية حيث كانت قيم معامل الارتباط بالترتيب (٦٤- ٧٧ ر) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠.١ . بينما كانت العلاقة ضعيفة بين السمات النفسية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بدولة قطر وآرائهن نحو التربية الرياضية وهذه النتيجة تختلف مع ما توصل اليه عبد الحميد سلام حيث قام بدراسة بعض العوامل المؤكدة على السلوك الادارى لمديرى ووكلاء المدارس فى قطر حيث توصل أنه توجد علاقة دالة احصائيا بين السلوك الادارى والاتزان الانفعالى والمسئولية ولكن تبدو نتيجة البحث منطقية نظرا لارتباط السمات الادارية والنفسية بآراء المديرات حول التربية الرياضية وتعزى الباحثة هذه النتائج الى أن قطر كانت تعتمد فى نهضتها التعليمية على مناهج الدول العربية الشقيقة وكانت هذه مرحلة انتقال ضرورية اتجهت بعدها الى تأليف المناهج الدراسية التى نلائمها وكذلك الكتب المدرسية التى تتماشى مع هذه المناهج وتفى باحتياجات البلاد الثقافية ومطالبها كما تتماشى مع طبيعة المجتمع القطرى وأوضاعه الاجتماعية والسياسية والاقتصادية . (١٠ : ١٣) .

جدول رقم (٥)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم « ت » ، للفروق
بين السمات النفسية والادارية وازاء مديرات المدارس الاعدادية
والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

قيمة ت	مديرات شأنسوى مصر		مديرات مصر		قيمة ت	مديرات مصر		مديرات مصر		السمات النفسية والادارية
	ع	م	ع	م		ع	م	ع	م	
١٥٠٠	٢٢٢٧	٩٦٢٢	٢٦١٤	٨٦١٥	*٣٤٦١	٣٥٢	٩٦٨	٢٥٦	١١٦٣	السلوكيات الادارية اليومية
*٢٢٢٠	٣١٠	١٥٧٨	٥٣٩	١٣٨٨	*٢٦١٥	٤١٧	١٥٥٤	٣٤٥	١٧٥٠	السلوكيات الخاصة بالتنظيم
*٣٢٢٦	٥٥٨	٣٧٦٦	٤١٦	١٤٨٦	١٨٧	٤٣٣	١٨٧٦	٤٥٣	١٧١٤	السلوكيات الادارية الصحيحة
*٣٢٧٠	٦٤٩	٤٣١٠	٨٥١	٣٧٦٦	١٨٧	٧٥٨	٤٣٤٨	٦٥٩	٤٥٨٨	مجموع السمات الادارية
*٢٢٧١	٢١٨	٢٣٣٣	٤٥٨	٢١٤١	*٢٨٥	٤٧٣	٢٢٢٨	٣٦٩	١٩٦٥	السلوكيات الادارية
٠٦٦٣	٢٣٠	٢٤٥٣	٣٦٧	٢٠٥٦	٨٦	٣٨٤	٢٣٢٦	٣٧٠	٢٣٨٩	السلوكيات الادارية
٠٢١٥	٣٨٢	٢٣٥٩	٣٩٧	٢٢٢٢	*٤٣٠	٤١٨	٢٢٧٢	٣٨٣	٢٦٥٩	السلوكيات الادارية
٠٩٧٦	٢٩٤	٢٥٦٩	٤٢٧	٢٠٨٨	٧٤	٤٥٦	٢٣٥٨	٣٢٣	٢٤١٤	السلوكيات الادارية
٠٦٣٨	٦٩٣	٩٧١٤	١١٧٨	٨٥٥٦	١٥٢	٩١١	١١٨٦	١٢١٨	٩٤٥٧	مجموع السمات الشخصية
٠٢٩٤	٣٧٥٦	١٨٥٢٧	٤١٦٦	١٥٧٩٨	*٢٧٦	٤١٧٠	١٥٧٨٢	٢٧٢٦	١٧٦٥٢	اراء المديرات حول التربية الرياضية

كما قد انتهت لجنة أعداد المناهج بدولة قطر من أعداد مناهج التربية الرياضية للمراحل الدراسية الثلاث (ابتدائي ، اعدادي ، ثانوي) في عام ١٩٨٨ فوجود مناهج التربية الرياضية حديثا وبصورة تتمشى بدولة قطر ممكن أن يؤكد على طبيعة هذه العلاقة وهذه النتائج تؤكد جزئيا الجزء الثاني من الفرض الاول .

الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية في السمات النفسية والادارية وراثهن حول التربية الرياضية بمصر وقطر .

أ - بمصر . ب - قطر .

وفيما يلي جدول رقم (٥) يبين المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم « ت » للفروق بين متوسطات السمات النفسية والادارية وراثهن حول التربية الرياضية .

(أ) مصر :

يتضح من دراسة الجدول رقم (٥) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية في السلوكيات الادارية اليومية والسلوكيات الخاصة بالتنظيم حيث ان قيم « ت » كانت (٣٤٦ ، ٢٦٥) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ ر بينما تساوت مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية في المبادئ الادارية الصحيحة والدرجة الكلية للسمات الادارية وتوجد فروق بين مديرات المرحلتين في السيطرة والاتزان الانفعالي وراثهن حول التربية الرياضية حيث كانت قيم « ت » بالترتيب (٢٨٥ - ٤٣٠ - ٢٧٦) وهي قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ ر بينما تساوت مديرات المرحلتين بمصر في المسئولية والاتزان الاجتماعي والمجموع الكلي للسمات النفسية .

ومما لفت نظر الباحثة ان متوسط الفروق في الاراء نحو التربية الرياضية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر كان دالا لصالح مديرات المرحلة الاعدادية وتعزى الباحثة هذه النتيجة الى ان

جدول رقم (٦٠)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم « ت » للفروق بين
 السمات النفسية والادارية وازاء مديرات المدارس الاعدادية
 والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

السمات	الانحرافات المعيارية		المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية		القيم « ت »	المتوسطات الحسابية		السمات
	ع	س		ع	س		ع	س	
السلوكيات الادارية اليومية	١١٧٣٣	١٦٥٦	٨٩٥	٢١٦٩	١٠٦٠	٧١٦٨	٣٥٢٢	٩٦٦٣	٢٨٠٨
السلوكيات الخاصة بالادارة	١٧٢٠٠	٣٢٤٥	١٣٨٨	١٦٣١	١٠٦٠	١٥١٠	٤١١٧	١٥٧٨	٣١١٠
السلوكيات الادارية الصحية	١٧١٤٤	٤٢٣٢	١٤٣١	١٦٣١	١٠٦٠	١٥١٠	٤١١٧	١٥٧٨	٣١١٠
مجموع السلوكيات الادارية	٤٥٨٨٨	١٦٠٩١	٣٧٦٩	٨٥٨١	١٠٦٠	٣٣٤٨	٧٠٧٠	١٣١٠	١٦٤٩
المستويات	١٩٩٥	٣٢٦٩	٢١٤١	٤٥٨١	١٠٦٠	٢٢٢٨	٤٧٣٣	٢٣٣٣	٢١٨٨
المستويات	٢٣٨٩	٣٢٧٠	٢٥٦١	٣٢٦٧	١٠٦٠	٢٣٢٦	٣٢٤٤	٢٤٥٣	٢٣٠
الانحراف الانفسالى	٢٦٠٩	٣٢٣	٢٢٢٢	٢١٦٧	١٠٦٠	٢٢٧٤	٤١١٨	٢٣٥٩	٣٢٨٢
سمة الاجتماعية	٤٢١٤	٢٢٢٣	٢٠٨٨	٤٢٢٧	١٠٦٠	٢٣٥٨	٤٥٦	٢٥٦٩	٢٩٤
مجموع السمات النفسية	٢٤٠٧	١٢١٨	٨٥٠٦	١١٧٨	١٠٦٠	٩١٨٦	٩٩١١	٩٧١٤	٦٩١٣
المتوسطة الرياضية	١٧٦٥٢	٢٢٢٦٦	١٥٧٩٨	٥٢٦٦	١٠٦٠	١٥٧٨٢	٤١٧٠	١٠٨٢٢	٣٧٥٦

تلميزة المرحلة الاعدادية تحتاج الى اثبات ذاتها عن طريق النشاط الرياضي وهي تعيش خبرات النجاح والهزيمة عن طريق مشاركتها في الالعاب المختلفة (٤ : ٣٢٩) كما أن المديرات كثيرى الشكوى من صعوبة قيادة تلميذات المرحلة الثانوية وكان لهذا انعكاس على اراء مديرات المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية .

(ب) قطر :

وعند مقارنة متوسطات الفروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بقطر جدول رقم (٥) يتضح تفوق مديرات المرحلة الثانوية في السمات التالية : السلوكيات الخاصة بالتنظيم، المبادئ الادارية الصحيحة، الدرجة الكلية للسمات الادارية ، السيطرة ، المسئولية ، الاتزان الانفعالى والاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية وايضا ارائهن نحو التربية الرياضية .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة الى عامل الخبرة فمديرة المرحلة الثانوية تمر بتسلسل وظيفى حتى تعمل الى هذا المنصب مما يجعلها لا تهتم فقط بمهام عملها الادارى بل تهتم الى التلميزة التى يجب ان تكون محور اهتمامها الاول وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه لوبز Lopez من ان عدد سنوات الخبرة فى الوظيفة كانت أهم العوامل فى التنبؤ بسلوك المدير الصحيح (٢٠) كما تتفق مع ما توصلت اليه دراسة عبد الحميد سنام على المديرات القطريات فى أن سنوات الخبرة فى الوظيفة لها أكبر الاثر للوصول الى مدير ناجح (١٠ : ٢١٠) .

المقارنة بين المديرات المصريات والقطريات :

يتضح من دراسة الجدول رقم (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وقطر في السمات التالية : السلوكيات الادارية اليومية ، السلوكيات الخاصة بالتنظيم ، المبادئ الادارية الصحيحة ، مجموع السمات الادارية ، المسئولية ، والاتزان الانفعالى والاجتماعى ومجموع السمات النفسية وايضا ارائهن نحو التربية الرياضية لصالح مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وكانت القيم بالترتيب كالآتى (٦٠٦ ، ٣٧٢ ، ٢٨٨ ، ٥٩٨ ، ٤٩٤ ، ٦٢٢ ، ٤٦٧ ،

١١٤ر ، ٢٨٤ر) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر بينما تساوت المديرات المصرية والقطريات بالمرحلة الاعدادية فى السيطرة . وتعزى الباحثة هذه النتائج الى ما توصل اليه عبد الحميد سلام فى دراسته عن المديرات القطريات الى أن أقل نسبة من أفراد عينة البحث من المديرات قد تمكنت من مجال الممارسات الادارية وهو يعزى هذا النقص الى انخفاض مستوى الاعداد الادارى لافراد العينة أو فى مستوى الماسهم بهذه المبادئ أو قصور فى استخدام ما يعرفونه منها الامر الذى قد يرجع الى العديد من الاسباب منها الخبرة أو نوع المؤهل أو التدريب أو غير ذلك (١٠ - ٢٠٨) .

وهذه النتائج تتفق مع ما توصل اليه كافانج Kavanagh M. J. واخرين (١٩٧١) ان للسمات الشخصية اثر دال على نجاح المدير فى مهام وظيفته (١٧ : ٣٤ - ٤٩) .

وترى الباحثة انه عند مقارنة الامكانيات المتاحة للتقدم بالتربية الرياضية بالمدارس بين مصر وقطر سنجد ان قطر تتفوق على مدارس مصر فى مدى توفر هذه الامكانيات وبالرغم من ذلك فقد تفوقت المديرات المصريات من حيث ارائهن نحو التربية الرياضية على المديرات القطريات مما يدل على أن المديرات المصريات ممكن ان تصل الى مستويات عالية فى السمات النفسية والادارية بأقل امكانيات .

وعند المقارنة بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر يتضح من دراسة الجدول رقم (٦) أن مديرات مصر وقطر قد تساوى فى السمات الادارية بأبعادها وكانت قيم « ت » كالاتى : (٠٨ر ، ٩٩ر ، ١٢ر ، ٢٨ر) وهذه القيم غير دالة احصائيا اما بالنسبة للسمات النفسية فقد تساوت كل من المديرات المصريات والقطريات بالمرحلة الثانوية فى السيطرة والاتزان الانفعالى بينما تفوقت المديرات القطريات فى تحمل المسئولية والاتزان الاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية بينما تفوقت المديرات المصريات فى ارائهن نحو التربية الرياضية حيث كانت قيمة « ت » (٢٨١ر) وهذه القيمة دالة عند مستوى ٠١ر .

وترى الباحثة من خلال تحليل هذه النتائج ان المديرات المصريات والقطريات بالمرحلتين الاعدادية والثانوية قد تساوت فى السيطرة وقد تفوقت المديرات المصريات بالمرحلتين الاعدادية والثانوية فى ارائهن نحو التربية الرياضية على المديرات القطريات بينما تفوقت المديرات القطريات بالمرحلة الثانوية فى السمات الادارية وهذه النتائج تحقق الباحثة تقبل الفرض الثانى للبحث .

ثالثا : يمكن التنبؤ بأراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية بالمتغيرات التالية : السمات الادارية بأبعادها (السلوكيات الادارية اليومية ، السلوكيات الخاصة بالتنظيم ، المبادئ الادارية الصحيحة والسمات النفسية بأبعادها السيطرة ، المسئولية الاتزان الانفعالى ، الاجتماعى) .

(أ) التنبؤ بأراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر حول التربية الرياضية .

(ب) التنبؤ بأراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر حول التربية الرياضية .

(ج) التنبؤ بأراء مديرات المرحلة الاعدادية بقطر حول التربية الرياضية .

(د) التنبؤ بأراء مديرات المرحلة الثانوية بقطر حول التربية الرياضية .

وتوضح الجداول التالية من جدول رقم (٧) الى جدول رقم (١٠) معاملات الانحدار لآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر . لتحديد مدى تداخل وتأثير السمات الادارية والنفسية على ارائهن .

جدول رقم (٧)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر حول
التربية الرياضية كمتغير اساسى والسمات الادارية والنفسية
كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٨,١٥٣	٢,٤٥٩	٤,٠٥٨	*٢,٤٤٤
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٣,٨٧٥	٥,٣٩١	٢,٢٦٦	٢,٩٧٧
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٤,٨٥٢	٤,١٥٩	٤,٧٤٠	٤,٦٣٨
المسيطرة	٢١,٤٠٦	٤,٥٨٠	٠,٣٧٧	٠,٣٦٥
المسئولية	٢٠,٥٦٤	٣,٦٦٨	٢,٢٣٧	١,٠٧٠
الاتزان الانفعالى	٢٢,٢١٩	٢,٩٧٣	١,٤٧٣	٠,٩٠٢
سمة الاجتماعية	٢٠,٨٧٥	٤,٢٧١	٠,٨٢٩	٠,٦٨٤

جدول رقم (٨)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر حول
التربية الرياضية كمتغير اساسى والسمات الادارية والنفسية
كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٩,٦٣٣	٢,٢٧٠	٥,٢٩٩	*٣,٤١٦
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٥,٧٧٦	٣,١٠٤	٤,٢٢٧	*٣,٦٧٦
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٧,٦٩٤	٥,٠٨٣	٤,١١٥	*٥,٩٥٤
المسيطرة	٢٣,٣٢٧	٢,١٨٣	٢,٠٠٢	١,٢١٠
المسئولية	٢٤,٥٣١	٢,٣٠١	٠,٣١٨	٠,٢٠٧
الاتزان الانفعالى	٢٣,٥٩٢	٣,٨١٨	٢,١٨٤	*٢,٢٠٤
سمة الاجتماعية	٢٥,٦٩٤	٢,٩٣٨	٢,٠٧١	٠,١٥٨٧

جدول رقم (٩)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بقطر حول
التربية الرياضية كمتغير أساسى والسمات النفسية والادارية
كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	م	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية	١١,٧٣٢	٢,٥٦٢	٢,٣٥٨	*٢,٢٣١
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٧,٠٠٠	٣,٤٤٨	١,١٤٢	١,٤٨٤
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٧,١٤٣	٤,٥٦٦	٠,٥٨٢	٠,٨٨٠
المسيطرة	١٩,١٤٦	٣,٦٩٠	٠,٨٧٣	٠,٨٤٤
المسئولية	٢٣,٨١٣	٣,٧٠١	١,١٠٤	٠,٨٠٦
الاتزان الانفعالى	٢٦,٠٨٩	٣,٨٣٤	١,٦٩٢	١,٢٢١
نمى الاجتماعية	٢٤,١٤٣	٣,٢٣٣	١,١٤٢	١,٠٢٨

جدول رقم (١٠)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الثانوية بقطر حول
التربية الرياضية كمتغير أساسى والسمات النفسية والادارية
كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	م	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٩,٦٨٠	٣,٥١٩	١,٤٥٥	١,٤٤
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٥,٠٤٠	٤,١٧٥	٣,٣٦٧	*٣,٥٢٥
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٨,٧٦٠	٤,٣٣١	٥,٣٥١	٠,٤٢٦
المسيطرة	٢٢,٢٨٠	٤,٧٢٥	١,١٨٦	١,٥٧٨
المسئولية	٢٣,٢٦٠	٣,٨٤٣	١,٥٥٦	١,٦٧٧
الاتزان الانفعالى	٢٢,٧٤٠	٤,١٨٤	٣,٩٤٢	*٢,٨٧٣
نمى الاجتماعية	٢٣,٥٨٠	٤,٥٦٣	١,٧٥٤	١,٤٨٠

(أ) مصر :

عند دراسة نتائج الانحدار المتعدد جدول رقم (٧) يمكن الإشارة إلى بعض هذه المتغيرات كأمثلة فنجد أن متغير السلوكيات الإدارية ت = ٣٢٣٩ وهذه القيمة تعنى معدل تغير آراء مديرات المرحلة الاعدادية بالنسبة للتغير فى السلوكيات الإدارية ويمكن القول أن كل تغير فى السلوكيات الادارية يتبعه تغير فى آراء المديرات حول التربية الرياضية بمقدار ٣٢٣٩ .

ويمكن كتابة معادلة الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر نحو التربية الرياضية كمتغير تابع كما يلي :

القيمة المقدرة لآراء مديرات المرحلة الاعدادية نحو التربية الرياضية = ٧٨٥٤ + (٣٣٥٨ × السلوكيات الادارية اليومية) + (١١٤٣ × القواعد التنظيمية) + (٥٨٢ × الادارة الصحيحة) + (٨٧٣ × السيطرة) + (١١٠٤ × المسئولية) + (٦٩٣ × الاتزان الانفعالى) + (١١٤٣ × الاتزان الاجتماعى) ومعنى ذلك أنه بالتعويض عن القياسات المذكورة فى هذه المعادلة بقيمتها فإنه يمكن الحصول على قيمة ص ح وهو آراء مديرات المرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية المتوقع أن تصل اليه أى مديرة تخضع لهذه العينة وذات قياسات معروفة .

ان المعادلة السابقة التى تنبأ بالآراء نحو التربية الرياضية لها قيمة R^2 ومربع معامل الارتباط المتعدد = ٥٨ ومعنى ذلك أن المعادلة تفسر حوالى ٥٨٪ من التغير الذى يحدث لآراء المديرات نحو التربية الرياضية عند التغير فى السمات النفسية والادارية .

وعند دراسة الجدول رقم (٨) يمكن الإشارة إلى معادلة الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة وآراء مديرات المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية كمتغير تابع كما يلي :

القيمة المقدرة لآراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر = ١٠٧١٠٣ × (١٤٥٥ × السلوكيات الادارية اليومية) + (٣٦٧٧ × القواعد

التنظيمية) + (٠٣٥١ ر × الادارة الصحيحة) + (١١٨٦ ر ×
السيطرة) + (١٥٥٦ ر × المسئولية) + (٣٩٤٢ ر × الاتزان
الانفعالي) + (١٧٥٤ ر × الاتزان الاجتماعي) .

ان المعادلة السابقة ذات السبعة متغيرات التي تنبأ بآراء مديرات
المرحلة الثانوية بمصر لها قيمة مربع معامل الارتباط $R^2 = ٧٣$
ومعنى ذلك ان المعادلة تفسر حوالى ٧٣٪ من التغير الذى يحدث لآراء
مديرات المرحلة الثانوية بمصر التي يتميز بسمات نفسية وادارية معروفة
ونستخلص من معادلات الانحدار للمرحلة الاعدادية والثانوية ان
السلوكيات الادارية اليومية والقواعد التنظيمية والاتزان الانفعالي من
المتغيرات التي ظلت مؤيدة امام جميع المعالجات الاحصائية وهذا يؤكد
اهمية هذه المتغيرات فى التأثير على المتغير الاساسى والآراء نحو التربية
الرياضية وهذا ما يحقق الجزء الاول من الفرض الثالث .

(ب) قسم :

اجرى تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير المتغيرات الممثلة فى
السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والسيطرة
والمسئولية والاتزان الانفعالي والاجتماعي على آراء مديرات المرحلة
الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية وقد وجد ان متغيرات
السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة لها تأثير
معنوى على آراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر وقد وجد ان هذه
العوامل مجتمعة تشارك بنسبة ٥٥٪ من التغير الذى يحدث لآراء مديرات
المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية الرياضية ويمكن كتابة المعادلة
التنبؤ به لآراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية
الرياضية كما يلى :

القيمة المقررة لآراء المديرات بالمرحلة الاعدادية حول التربية
الرياضية = ٣٣٥٨٥ + (٤٠٥٨ ر × السلوكيات الادارية اليومية) +
(٢٢٦٦ ر × القواعد التنظيمية) + (٤٧٤٠ ر × الادارة الصحيحة) +
(٣٧٧ ر × المسئولية) + (١٤٧٣ ر × الاتزان الانفعالي) + (٨٢٩ ر

X (الاجتماعى) وبالتعريض عن القياسات المذكورة فى هذه المعادلة يقيمها فانه يمكن الحصول على قيمة ص ح وهى آراء مديرات المرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية المتوقع ان تصل اليه أى مديرة تخضع لهذه العينة وذات قياسات معروفة .

وقد وجد ان تأثير متغيرات الممثلة فى السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والاتزان الانفعالى لها تأثير معنوى على آراء مديرات المرحلة الثانوية حول التربية الرياضية بدولة قطر .

ويمكن كتابة معادلة الانحدار المتعدد للقيمة المقدرة لآراء مديرات المرحلة الثانوية بدولة قطر حول التربية الرياضية كالآتى :

$$47.642 + (0.299 \times \text{السلوكيات الادارية اليومية}) + (0.227 \times \text{القواعد التنظيمية}) + (0.125 \times \text{الادارة الصحيحة}) + (0.002 \times \text{السيطرة}) + (0.318 \times \text{المسئولية}) + (0.184 \times \text{الاتزان الانفعالى}) + (0.071 \times \text{الاتزان الاجتماعى})$$

ان المعادلة السابقة ذات السبعة متغيرات التى تتنبأ بآراء مديرات المرحلة الثانوية حول التربية الرياضية لها قيمة مربع معامل الارتباط المتعددت ٦٦ ر ومعين ذلك ان المعادلة السابقة تفسر حوالى ٦٦٪ ومعنى ذلك ان المعادلة السابقة تفسر حوالى ٦٦٪ من التغير الذى يحدث لآراء المديرات حول التربية الرياضية .

نستخلص من معادلة الانحدار وقيمة معامل الارتباط نتيجة هامة وهى أن المديرات التى تتفوق فى السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والاتزان الانفعالى من المتغيرات التى ظلت مؤثرة امام جميع المعاللات الاحصائية بالنسبة لمديرات المرحلة الثانوية بدولة قطر وهذا يؤكد أهمية هذه المتغيرات فى التأثير على المتغير الاساسى ودو آراء المديرات حول التربية الرياضية وهذا ما يحقق الجزء الثانى من الفرض الثالث للبحث .

الاستنتاجات :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السلوكيات الادارية اليومية والمبادئ الادارية الصحيحة والسيطرة والمسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر نحو التربية الرياضية .

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالى والاجتماعى وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر نحو التربية الرياضية .
توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات الادارية بأبعادها وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بقطر نحو التربية الرياضية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وقطر فى السمات الادارية بأبعادها لصالح المديرات المصريات بينما تساوت مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر فى السمات الادارية بأبعادها .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر فى السمات النفسية وآرائهن نحو التربية الرياضية لصالح المديرات المصريات بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر لصالح المديرات القطريات فى المسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المديرات المصريات والقطريات سواء بالمرحلة الاعدادية أو الثانوية فى آرائهن نحو التربية لصالح المديرات المصريات .

التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة :
يجب عند اختيار العاملين فى مجال الادارة التعليمية التأكيد من اتصالهم ببعض السمات الشخصية مثل الاتزان الانفعالى والمسئولية الاجتماعية والسيطرة ، ذلك ان مثل هذه السمات تساعد فى التمكن من مختلف جوانب العملية الادارية ويمكن الكشف عن وجود هذه السمات عن طريق تطبيق بعض المقاييس النفسية الكاشفة عنها .
يجب اخذ آراء مديرات المدارس فى خطط النشاط الرياضى بمدارسهن واطلاعهن على أهمية تنفيذ هذه الخطط .

يجب الا نفرض خط نشاط رياضى واحد على جميع المدارس بالرغم من اختلاف الامكانيات بينهم بل يجب ان توضع خطة النشاط الرياضى حسب الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لكل مدرسة مع مراعاة متطلبات النمو لكل مرحلة .

المراجع

- ١ - احمد عزت راجح : أصول علم النفس - الطبعة السادسة -
الدار القومية للطباعة والنشر - ١٩٦٦ .
- ٢ - جابر عبد الحميد ، وفؤاد أبو حطب . كراسة تعليمات دقيقاس
بروفيل الشخصية لـ ن جوردن (القاهرة ، مكتبة دار النهضة
العربية - ١٩٦٩) .
- ٣ - _____ كراسة تعليمات المهارسات.
الإشرافية - مكتبة دار النهضة العربية - ١٩٧٠ .
- ٤ - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (العقول والمراهقة)
عالم الكتب القاهرة - الطبعة الرابعة - ١٩٧٧ .
- ٥ - رمزية الخريب : التقويم والمقياس النفسى والتربوى - مكتبة
الانجلو المصرية ١٩٧٠ .
- ٦ - سعد عبد الرحمن : السلوك الانسانى تحليل وقياس المتغيرات -
مكتبة القاهرة الحديثة - ١٩٧١ .
- ٧ - صفاء الاعسر : دراسات سيكلوجية فى المجتمع القطرى (بحوث
ميدانية) مكتبة الانجلو المصرية - ١٩٧٨ .
- ٨ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى - دار المعارف -
الطبعة الرابعة - ١٩٧٩ .
- ٩ - وزارة التربية والتعليم بدولة قطر : التقرير السرى للعام
الدراسى ١٩٨٧ / ١٩٨٨ .
- ١٠ - مركز البحوث التربوية بقطر : دراسات فى الادارة التربوية -
المجلد السادس - جامعة قطر - ١٩٧٩ .

معدلات تغير الأس الهيدروجيني "للبول واللعاب والعرق" بعد الجهد وعلاقته بالمستوى الرقمى لبعض مسابقات المضمار

د. سلوى موسى عسل

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد تحقق فى الآونة الأخيرة العديد من المستويات الرقمية متمثلاً فى تحطيم الأرقام القياسية ويرجع الفضل فى هذا التطور إلى التقدم العلمى فى طرق التدريب واعداد اللاعبين الذى يستند على الحقائق العلمية التى قدمتها العلوم المختلفة .
و جدير بالذكر أن الشخص الرياضى نتيجة لتعرضه المستمر لممارسة النشاط الرياضى . الذى يؤدى إلى حدوث تكيف بدنى وفسيولوجى نتيجة للحمل الذى يتعرض له من خلال ممارسة النشاط البدنى .

ولا شك أن أجهزة الإخراج تلعب دوراً أساسياً فى تأخير حدوث التعب العضلى أو فى سرعة الشفاء منه وذلك عن طريق زيادة قدرتها فى التخلص من نواتج التمثيل الغذائى مثل ثانى أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك ويكمل هذه القدرة المنظمات الحيوية Buffering Capacity التى تعمل للمحافظة على مستوى الأس الهيدروجينى PH الذى يدل على درجة تركيز أيونات الهيدروجين فى أى سائل فإن كان السائل متعادلاً يكون $V = 7$ وإذا كان حمضياً يقل عن 7 وإذا كان قلويًا زاد PH عن 7 (١ : ١٦٥) ويعتمد تنظيم الأس الهيدروجينى PH على نوعين من المنظمات .

— المنظمات الحيوية فى الدم والأنسجة :

أثناء النشاط البدنى تقوم المنظمات الحيوية بالدم بدورها فى الحفاظ على PH وتنظيم نسبة تركيز أيون الهيدروجين إلى نسبة تركيز أيون الهيدروكسيد وتوجد من هذه المنظمات أربعة أنواع فى الدم هو :

١- نظام البيكربونات - نظام البروتين بالبلازما

٢- نظام الهيموجلوبين - نظام الفوسفات

وهذه المنظمات معا تشكل مع بعض المنظمات الحيوية الاساسية وتقوم هذه المنظمات الحيوية بالمحافظة على مستوى ال PH الدم بالتفاعل مع اى احماس او قلويات تؤثر على توازن الدم وتساعد المنظمات الحيوية الاساسية فى تقليل مستوى تركيزاين الهيدروجين فى الدم (١ : ١٨٨) .

٣- المنظمات الفسيولوجية : والتي تشمل الجهاز التنفسى - الغدد العرقية والكلى والكبد وتحتاج المنظمات الفسيولوجية لوقت اطول من الذى تحتاجه المنظمات الحيوية الموجودة فى الدم والمنظمات الفسيولوجية تلعب دورا كبيرا فى تنظيم الاس الهيدروجينى التى هى موضع دراستنا . فعند أداء مجهود عضلى تضيف العضلات للدم نواتج التمثيل الغذائى التى تشتمل على حمض اللاكتيك وغيرها من الاحماض الذى يتفاعل بدوره مع بيكربونات الصوديوم الموجود فى بلازما الدم فينتج عن هذا التفاعل خروج ثانى اكسيد الكربون الذى يؤدى الى زيادة تركيزاين الهيدروجين فى بلازما الدم واتجهاه الاس الهيدروجينى للدم الى الجانب الحمضى وذلك يؤدى الى تنشيط مراكز التنفس فيزداد معدل التنفس والتخلص من ثانى اكسيد الكربون فى هواء الزفير وزيادة تركيزاين الهيدروجين باللعباب مما يؤدى الى تأخر ظهور التعب (٦ : ١٠٧) .

كما يتم التخلص من بعض الاحماض الزائدة فى الدم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى اللازم لانتاج الطاقة وعمل العضلات عن طريق الغدد اللعابية والعرق وهذا يقلل من مستوى الاس الهيدروجينى الذى يؤدى بدوره الى تأخر ظهور التعب (٥ : ٤٢٥) وتقوم الكلية بدور فعال فى تنظيم الاس الهيدروجينى اثناء النشاط الرياضى وذلك بالتخلص من الاحماض الزائدة عن طريق تكوين الامونيا وهى مادة قلوية اما فى حالة اتجهاه الى القلوية فيمكن التخلص من القلويات الزائدة عن طريق البول (٢ : ١٠٥) .

وبرجع الباحثة الى الدراسات التى عملت فى هذا المجال -
للاستفادة منهما توصلت الى ما يأتى :

- قام رونينج Roning ١٩٧٦ (١٠) بدراسة عن تركيز الهيموجلوبين والاس الهيدروجينى أثناء المجهود على ٦ أفراد من الرياضيين و ٦ أفراد من غير الرياضيين أثناء أداء حمل بدنى مقنن على عجلة ارجومترية توصل الى عدم وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين أثناء الراحة بينما نقص الاس الهيدروجينى أثناء التدريب لدى الرياضيين عن غير الرياضيين .

- قام تيهز Tihes وآخرون ١٩٧٦ (٨) بدراسة العلاقة بين تركيز ايونات البوتاسيوم والاس الهيدروجينى والضغط الاسموزى وضغط الاكسجين وتركيز الفوسفات غير العضوية فى الدم الوريدى الفخذى وبين سرعة ضربات القلب والتهوية الرئوية أثناء الاداء اشارت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين تركيز البوتاسيوم والاس الهيدروجينى وكل من سرعة القلب والتنفس وتدفق الدم .

- قامت صديقة درويش ١٩٨٦ (٣) بدراسة انعلاقة بين الكفاءة البدنية والاس الهيدروجينى (اللعب - البول - العرق) لعدد المسافات القصيرة اجريت ادراسة على ١٠٠ طالبة مستويات عالية وناشئات وغير ممارسات للنشاط الرياضى وقد توصلت الى انخفاض معدلات الاس الهيدروجينى بعد المجهود عن قبل المجهود وفترة الاستشفاء كما يقل PH لمتسابقات المستويات العالية عن الناشئات وغير الممارسات ووجود علاقات ارتباطية طردية بين تحسن المستوى الرقمى وقياسات الاس الهيدروجينى .

- قام عويس الجبالى وحسام شرارة ١٩٨٨ (٤) بدراسة للتعرف عن تأثير تدريبات السرعة والتحمل على قيمة PH البول لمتسابقى حرى المسافات المتوسطة اجريت على ٢٠ متسابقا .

اشارت النتائج الى انخفاض قيم PH البول بعد أداء كل من تدريبات السرعة والتحمل عنها أثناء الراحة وان قيم انخفاض PH البول كانت اكبر بعد أداء تدريبات السرعة عن التحمل .

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها تناولت دراسة الاس الهيدروجيني كما اتضح من هذه الدراسات انخفاض الاس الهيدروجيني بعد أداء المجهود الرياضى للرياضيين عن غير الرياضيين كما اختلف تركيز الاس الهيدروجيني باختلاف المجهود .

ونظرا لاهمية الاس الهيدروجيني PH (فى البول واللعاب والعرق) فى التخلص من الاحماض الناتجة من التمثيل الغذائى التى تصاحب العمل العضلى من الخلايا العضلية الى الدم فيؤدى ذلك الى تخفيض درجة ال PH وتنشط المنظمات الحيوية التى تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق البول واللعاب والعرق ويتأخر بذلك ظهور التعب وسرعة استعادة الشفاء والارتقاء بمستوى الاداء فى الانشطة (١ : ٢٩٧) ونظرا لان مجال الاس الهيدروجيني لم يحظى بالاهتمام مثل التغيرات الفسيولوجية الاخرى لذا قامت الباحثة بهذه الدراسة للتعرف على معدلات تغير الاس الهيدروجيني PH (للبول واللعاب والعرق) الحادثة نتيجة لاداء احمال بدنية مختلفة الشدة (٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ١٥٠٠ ، ٢٠٠٠ م) وعلاقته بالمستوى الرسمى لهذه السباقات . وذلك املا فى الوصول الى كيفية الاستفادة من معدلات التغير وهذه العلاقة فى الارتقاء بالمستوى الرسمى لهذه السباقات .

اهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على :

- العلاقة بين مستوى الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) والمستوى الرسمى للسباقات (٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م) .
- تأثير اختلاف المجهود البدنى (مسابقات المضمار المختارة) على الاس الهيدروجيني (فى البول واللعاب والعرق) .
- النسبة المئوية لمعدلات تغير الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) للمسابقات المتضمنة فى الدراسة .

- فروض البحث :

- قد توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) وتحسن المستوى الرسمى لمسابقات المضمار المتضمنة فى البحث .

- قد تقل معدلات الاس الهيدروجيني PH (فى البول واللعاب والعرق)
بعد أداء مسابقات المضمار المتضمنة فى البحث .

- قد تختلف نسبة التغير فى الاس الهيدروجيني PH فى (البول واللعاب
والعرق) باختلاف المجهود البدنى .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظام المجموعة الواحدة حيث تقوم
بتجريب تأثير الاحمال البدنية المختلفة الشدة جرى مسافات مختلفة
(٢٠٠ م عدو ، ٤٠٠ م عدو ١٥٠٠ م جرى ، ٢٠٠٠ م جرى) على الاس
الهيدروجيني PH فى كل من (البول واللعاب والعرق) .
عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع طالبات كلية
التربية الرياضية بالجزيرة حيث اختير الـ ٢٠ طالبة اللاتى حصلن على
المراكز المتقدمة فى سباق اختراق الضاحية بالكلية يوم الاثنين الموافق
١٩٨٨/٣/٢٦ وجدول (١) يوضح تجانس العينة فى بعض المتغيرات .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث
من مسابقات المضمار فى كل من السن ، الطول ، الوزن ، سمك الدهن
(ن = ٢٠)

البهتان	المتوسط الحسابي	انحراف معيارى	الوسيط	الالتواء
السن / بالسنة	١٩,٨٧	٢,٥١	٢٠,٠٠	١,١٥٥
الطول / سم	١٧٤,١٢	٦,٠٩	١٧٠,٠٠	٢,٠٢٩
الوزن / كجم	٦٣,٧٦	٥,٤٣	٦٥,٠٠	٦,٨٥٠
نسبة سمك الدهن / ملليمتر	١٨,٨١	٣,٠٠	١٩,٠٠	٠,٠٠٨

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى قياسات
السن ، الطول والوزن ، سمك الدهن قد تراوحت بين (١ - ٦,٨٥) ،
٢٩٠٢ (مما يدل على انها مجموعة متجانسة تمثل مجتمعا اعتداليا فى
هذه القياسات .

أدوات البحث وطريقة القياس :

١- شريط قياس الأس الهيدروجيني :

استخدمت الباحثة شريط قياس PH متعدد الألوان في قياس الأس الهيدروجيني Universal indicator test paper وهي متدرجة من صفر حتى ١٤ وتعطي ألوانا متعددة ونقاسا لدرجة الأس الهيدروجيني في المحلول وقد تم اختيار هذه الأوراق لسهولة استخدامها .
(أ) طريقة اختبار PH في البول :

ويتم بوضع شريط قياس الأس الهيدروجيني في الأنبوبة التي تحتوي على عينة البول لمدة ٣٠ ثانية حتى تمتزج جيدا في البول فيتغير اللون الشريط طبقا لتركيز الأس الهيدروجيني للبول وتقارن الألوان الموجودة على الشريط بالألوان المرفقة في العلبة . والتي تحدد درجة تركيز الأس الهيدروجيني التي تتراوح من صفر حتى ١٤ درجة .

(ب) طريقة اختبار PH في اللعاب :

يتم وضع شريط قياس الأس الهيدروجيني في الضم لمدة ٣٠ ث ويمزج جيدا باللعاب فيتغير لون الشريط طبقا لتركيز الأس الهيدروجيني ويقارن لون الشريط بالألوان المرفقة في العلبة لتحديد درجة تركيز PH في اللعاب .

(ج) طريقة اختبار PH في العرق :

يتم وضع الشريط على الجبهة بعد أداء المسابقة ويترك لمدة دقيقة حتى يمتزج تماما بعرق الجبهة ويحدد درجة تركيز PH طبقا لتغير لون الشريط ومقارنته بالألوان المرفقة على العلبة .

٢ - المستوى الرقمي للمسابقات :

تم اختيار مضمار العاب القوى بمركز الشباب بالجزيرة لاجراء سباقات ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ومضمار سباق الخيل لاجراء سباق ٢٠٠٠ م قامت الباحثة بأعداد المضمار وتخطيط الحارات وتحديد البدايات والنهايات واختبار ساعات الايقاف للتأكد من صلاحيتها .

وتم اخذ عينات البول والعرق واللعاب فى بيت الضيافة القريب
من المضمار وقياسات سمك الدهن .
٣ - قياسات سمك الدهن :

تم قياس سمك الدهن بواسطة جهاز سمك الدهن Skin
Fold Gliper فى المناطق التالية :

- ★ العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية خلف الذراع .
 - ★ سمك الدهن اسفل الذقن .
 - ★ سمك الدهن تحت الضلع الخامس .
 - ★ سمك الدهن للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية (فوق الرضفة) .
 - ★ سمك دهن البطن على جانب السرة .
- ولاستخراج نسبة الدهن طبقت المعادلة الاتية (٧) ١٠٨٠٢ ر -
٠٠٠٢ ر × (قياس سمك الدهن للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
خلف الذراع) - ٠٠٠٧ ر × (قياس سمك الدهن اسفل الذقن) -
٠٠٠٣ ر × (قياس سمك الدهن تحت الضلع الخامس) - ٠٠٠٦ ر ×
(سمك الدهن للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية فوق الرضفة) -
٠٠٠٤ ر (سمك الدهن للبطن على جانب السرة) .

٤٥٧

$$\text{نسبة الدهن \%} = \frac{\text{نتيجة المعادلة السابقة}}{4142} -$$

التجربة الاستطلاعية :

- تم اجراء التجربة الاستطلاعية على خمس طالبات من خارج عينة
البحث وذلك للتأكد من :
- صلاحية شرائط قياس PH المستخدمة فى قياس الاس الهيدروجينى .
 - تفهم الايدى المساعدة بطريقة القياس لزمان الاداء والاس الهيدروجينى
 - والتأكد من صلاحية الساعات .
- وقد استفرت الدراسة عن صلاحية الشرائط وتم شرح وتنفيذ
طريقة العمل .

الخطوات الاجرائية لتنفيذ التجربة :

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة على عينة البحث خلال المدة من ٨٨/٣/٣١ حتى ٨٨/٤/٣ فى تمام الساعة ٨ صباحا :

اليوم الاول : ٨٨/٣/٣١ تم قياس الاس الهيدروجينى (للبول واللعاب والعرق) قبل جرى السباق على أن يقاس الاس الهيدروجينى فى العرق من راحة اليد بعد أن ترتدى الطالبة قفاز لفترة تسمح بأفراز العرق من راحة اليد ثم تقوم عينة البحث بجرى مسافة ٢٠٠ م عدو كل ٥ طالبات تجرى معا . وبعد أداء السباق يقاس الاس الهيدروجينى بعد الاداء فى (البول واللعاب والعرق) .

اليوم الثانى : ١٩٨٨/٤/١ قياس الاس الهيدروجينى PH قبل وبعد أداء ٤٠٠ م .
اليوم الثالث : ١٩٨٨/٤/٢ قياس الاس الهيدروجينى PH قبل وبعد أداء سباق ١٥٠٠ م .

اليوم الرابع : ١٩٨٨/٤/٣ قياس الاس الهيدروجينى قبل وبعد أداء ٢٠٠٠ م .

أخذت الباحثة القياس قبل كل سباق للتأكد من عدم حدوث أى تغيرات بمستوى PH وقد كان المستوى ثابت فى القياس القبلى .
المعالجة الاحصائية المستخدمة :

- تحقيقا لاهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة مايل :
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء .
 - معاملات الارتباط بين المستويات الرقمية والاس الهيدروجينى فى (البول واللعاب والعرق) .
 - تحليل التباين بين قياسات PH فى البول واللعاب والعرق بعد أداء جرى المسافات المختلفة .
 - استخدام طريقة تيوكى فى مقارنة متوسطات الاداء لعينة البحث .
 - النسب المئوية لمعدلات تغير قياسات ال PH بعد أداء المجهود (جرى المسافات المختلفة) عنها فى وقت الراحة .

عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المستويات
الرقمية لسباقات المسافات المختلفة بالثانية

السباقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢٠٠ م	٣٢ر٩٤ ث	٤ر٦٥
٤٠٠ م	٩٢ر٧٣ ث	١١ر٢٤
١٥٠٠ م	٤٥٧ر٢٦ ث	٣٨ر١٩
٢٠٠٠ م	٦١٩ر٣٧ ث	٥٤ر٢٢

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين المستويات الرقمية للسباقات ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ،

١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م والاس الهيدروجيني بعد المجهود

(ن = ٢٠)

المسابقة	الاس الهيدروجيني		
	في البول	في اللعاب	في العرق
٢٠٠ م	*٥٢٢ر	*٤٩٨ر	*٥٠٤ر
٤٠٠ م	*٤٥٧ر	*٥٠٧ر	**٦١٩ر
١٥٠٠ م	*٥١١ر	**٦٢٧ر	*٤٨٨ر
٢٠٠٠ م	*٥٢٣ر	**٦٤٩ر	*٥٤١ر

* دلالة معامل الارتباط (٤٤٤ ر) عند مستوى (٠٠٥)

** دلالة معامل الارتباط (٥٦١ ر) عند مستوى (٠٠١)

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية طردية بدلالة احصائية

بين تحسن المستويات الرقمية لسباقات ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ،

٢٠٠٠ م والقياسات البعدية للاس الهيدروجيني بعد أداء المسابقة

مباشرة • سواء في البول أو في اللعاب أو في العرق •

جدول (٤)
 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة
 البحث في قياسات PH قبل وبعد المجهود

في العرق			في اللعاب				في البول				قياسات pH	البيان
الالتواء	للموسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٢,٣٧٥ -	٦٠	٢٤	٥٨١	٤٣	٦٥٠	٢٣	٦٥٨	٤٨٤	٧	٣٦	٦٩٥	بعد مجهود ١٠٠٠ أم في الزاخرة
٢,٧٧٦	٥٠	٨٥	٥٢٢	٩٣	٦٥٠	٨٦	٦٣٣	١١٠	٦	٥٩	٥٨٨	بعد مجهود ٢٠٠٠ أم
٢,٩٢٠ -	٤٥	٣٠	٩٣٨	٨٦	٦٥٠	١١	٥٩٨	١١٦	٦	٢٥	٥٨٢	بعد مجهود ٣٠٠٠ أم
٢,٩٢٢	٤٥	٥٤	٩٥٤	٣٧٥	٥٥٠	٧٢	٥٩١	٣٤٤	٦	٤٣	٥٧٨	بعد مجهود ٤٠٠٠ أم
٢,٩٥٨ -	٤٥	٥٢	٩٢٣	٧٩٩	٥٥٠	٣٨	٥٣٠	٢٢٢	٦	٤٦	٥٦٩	بعد مجهود ٥٠٠٠ أم

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في قياسات PH قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس العينة في هذه القياسات ، وما يتيح للباحثة المقارنة بينهما .

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسات PH في (الراحة وبعد أداء ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م)

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة F
pH في البول	بين المجموعات	٢,٥٧٢	٤	٦٤٣	٣,٦٥٥*
	داخل المجموعات	١٦,٧٢	٩٥	١٧٦	
pH في اللعاب	بين المجموعات	٥,٦٨٩	٤	١,٤٢٢	٥,٧١٢*
	داخل المجموعات	٢٣,٦٥٥	٩٥	٢٤٩	
pH في العرق	بين المجموعات	٢,٦٤٧	٤	٦٦٢	٣,٤٢٩*
	داخل المجموعات	١٨,٣٣٥	٩٥	١٩٣	

قيمة « ف » الجدولية (٢,٤٥) عند مستوى (٥٠)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائية بين قياسات PH في الراحة وبعد أداء مجهود عدو ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م ، وجرى ٢٠٠ م ، وعلية استخدمت من البناخنة طريقة تيوكي لدلالة الفروق بين متوسطات هذه القياسات .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات PH في (الراحة وبعد أداء ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م)

البيان	القياسات	المتوسط	بعد ٢٠٠ م	بعد ٤٠٠ م	بعد ١٥٠٠ م	بعد ٢٠٠٠ م	أقل فرق بطريقة نهوغي (٠.٥)
pH	في الراحة	٦.٩٥	٦.٠٧	٦.١٣	٦.١٧	٦.٢٦	٣٧
	بعد ٢٠٠ م	٥.٨٨	—	٥.٦	٥.١٠	٥.١٩	
	بعد ٤٠٠ م	٥.٨٢	—	—	٥.٠٤	٥.١٣	
	بعد ١٥٠٠ م	٥.٧٨	—	—	—	٥.٠٩	
	بعد ٢٠٠٠ م	٥.٦٩	—	—	—	—	
pH	في الراحة	٦.٥٨	٦.٢٥	٦.٠	٦.١٧	٦.٢٨	٤١
	بعد ٢٠٠ م	٦.٣٣	—	٥.٣٥	٥.١٢	٥.٠٣	
	بعد ٤٠٠ م	٥.٩٨	—	—	٥.٥٢	٥.٢٨	
	بعد ١٥٠٠ م	٥.٩١	—	—	—	٥.١١	
	بعد ٢٠٠٠ م	٥.٣٠	—	—	—	—	
pH	في الراحة	٥.٨١	٥.٥٩	٥.٤٣	٥.٢٧	٥.٥٨	٣٩
	بعد ٢٠٠ م	٥.٢٢	—	٥.٨٤	٥.٦٨	٥.٩٩	
	بعد ٤٠٠ م	٤.٣٨	—	—	٥.١٦	٥.١٥	
	بعد ١٥٠٠ م	٤.٥٤	—	—	—	٥.٣١	
	بعد ٢٠٠٠ م	٤.٢٣	—	—	—	—	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الاس الهيدروجيني PH بعد أداء المجهود عن وقت الراحة .

وتشير النتائج الى نقص مستوى الاس الهيدروجيني في كل من (البول - اللعاب - العرق) بعد أداء المجهود (جرى ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م) عن وقت الراحة .

— اختلاف معدل نقص الاس الهيدروجيني في السباقات . نجد بالنسبة للعاب ان معدل نقص الاس الهيدروجيني في سباقات ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م أكبر من معدل النقص في ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م في العرق نجد أن معدل نقص الاس الهيدروجيني PH العرق بعد أداء جرى ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م أكبر من معدل النقص بعد جرى ٢٠٠ م .

في البول : نجد أن معدل نقص الاس الهيدروجيني PH في البول أكبر بعد أداء سباق ٢٠٠ م .

جدول (٧)

النسب المئوية لمعدلات تغير pH بعد المجهود عنها فى الراحة

جدول (٧) النسب المئوية لمعدلات تغير pH بعد المجهود عنها فى الراحة

البيان	فى الراحة	بعد ٢٠٠ م		بعد ٤٠٠ م		بعد ١٥٠٠ م		بعد ٢٠٠٠ م	
		pH	% التغير	pH	%	pH	%	pH	%
pH فى البول	٦,٦٥	٥,٨٨	١٥,٤٠	٥,٨٢	١٦,٢٦	٥,٧٨	١٦,٨٣	٥,٦٦	١٨,١٢
pH فى اللعاب	٦,٥٨	٦,٣٣	٣,٨٠	٥,٩٨	٩,١٢	٥,٤١	١٧,٧٨	٥,٣٠	١٩,٤٥
pH فى العرق	٥,٨١	٥,٢٢	١٠,١٥	٤,٣٨	٢٤,٦١	٤,٥٤	٢١,٨٥	٤,٢٣	٢٧,١٩

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لمعدلات نقص الاس الهيدروجينى قد تراوحت فى كل من البول واللعاب والعرق بعد ٢٠٠ م عن الراحة بين (- ٣,٨٠ % ، - ١٥,٤٠ %) وبعد ٤٠٠ م تراوحت بين (- ٩,١٢ % ، - ٢٤,٦١ %) وبعد ١٥٠٠ م تراوحت بين (- ١٦,٨٣ % ، - ٢١,٨٥ %) وبعد ٢٠٠٠ م تراوحت بين (- ١٨,١٢ % ، - ٢٧,١٩ %) . ونستخلص أن أعلى نسبة تغير كانت فى الاس الهيدروجينى للعرق ٢٧,١٩ وأقل نسبة تغير كانت فى الاس الهيدروجينى لللعاب ٣,٨٠ .

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقات ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين تحسن المستويات الرقمية لمسابقات ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م ، وجرى ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م وقياسات الاس الهيدروجينى PH بكل من البول والعرق التى نتجت من عمليات التمثيل الغذائى أثناء المجهود مثل حامض اللاكتيك أو غيرها التى يتخلص الجسم منها وينظمها عن طريق المنظمات الحيوية للحفاظ على مستوى الاس الهيدروجينى PH وتنظيم نسبة تركيز ايون الهيدروجين والتخلص من الاحماض الناتجة من التمثيل الغذائى الذى يباحب المجهود البدنى ويؤخر ظهور التعب ويرتقى بمستوى الاداء وقدرة الشخص على العمل فترة طويلة بدون تعب .

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه دراسة صديقة درويش (٣) عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين تحسن المستوى الرقعى وقياسات الاس الهيدروجينى .

ونجد أن أعلى معامل ارتباط بين الاس الهيدروجينى والمستوى الرقعى يختلف على حسب مسافة السباق وفى سباق ٢٠٠ م ، ٢٠٠٠ م أعلى معامل ارتباط مع الاس الهيدروجينى للبول وفى سباق ٤٠٠ م منع الاس الهيدروجينى للعرق وفى مسباق ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م منع الاس الهيدروجينى للعباب .

ويتفق هذا مع ما جاء بدراسة عويس الجبالى وحسام شرارة (٤) من حيث انخفاض PH البول كانت اكبر بعد أداء تدريبات السرعة عن التحمل وهذا يحقق الفرض الاول الذى ينص على أنه قد توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الاس الهيدروجينى PH (فى البول والعباب والعرق) وتحسن المستوى الرقعى للسباقات قيد البحث .

— تشير بيانات الجدولين (٦ ، ٥) الى وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الاس الهيدروجينى PH بعد المجهود عنه وقت الراحة فى السباقات موضوع البحث فقد نقص مستوى الاس الهيدروجينى بعد أداء السباقات المختلفة عن معدله وقت الراحة .

وهذا يتفق مع دراسة صديقة درويش حيث تنخفض معدلات الاس الهيدروجينى PH للعباب والبول والعرق بعد المجهود البدنى عنها قبل المجهود وفترة الاستشفاء مع ما جاء بدراسة عويس الجبالى من حيث انخفاض قيم PH البول بعد أداء كل من تدريبات السرعة والتحمل عنها وقت الراحة وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على أنه قد تقل معدلات الاس الهيدروجينى PH (فى البول - اللعاب - العرق) فى السباقات قيد الدراسة .

يتضح من عرض جدول (٧) والخاص بالنسبة المئوية لمعدل تغير الاس الهيدروجينى فى البول - اللعاب - العرق بعد أداء المجهود عنها وقت الراحة فقد اشارت النتائج الى أن معدل تغير الاس الهيدروجينى PH

وفي البول قد بدأ ينقص بنسبة ١٥ر٤ بعد عدو ٢٠٠٠م حتى وصل الى ١٨ر١٣ بعد جرى ٢٠٠٠م بينما معدل تغير الاس الهيدروجيني لللعاب قد بدأ ينقص بنسبة ٣٠ر٨٠٪ بعد مجهود سباق ٨٠٠م وبلغ معدل النقص ١٩ر٤٥٪ بعد مسابقة ٢٠٠٠م وفي قياس الاس الهيدروجيني للعرق بدأ ينقص ١٥ر١٥٪ بعد عدو ٢٠٠م وبلغ ٢٧ر١٩ بعد جرى ٢٠٠٠م .

ولوحظ أن نسبة التغير في الاس الهيدروجيني في القياسات القبلية والبعدية تختلف في السوائل قيد البحث (البول واللعاب والعرق) .
فبالنسبة للبول وجد أن أعلى نسبة تغير وأعلى درجة ارتباط كانت مع عدو ٢٠٠م ، ٢٠٠٠م وفي حالة اللعاب يتضح اختلاف الاس الهيدروجيني PH لللعاب في الراحة عن المجهود فقد نقص في كل السباقات بعد المجهود وبزيادة مسافة السباق ازدادت نسبة التغير حتى وصلت أقصاها بعد جرى ٢٠٠٠م وهذا يشير الى أن معدل نقص الاس الهيدروجيني في اللعاب يقترن بكمية الشغل حيث أن نتيجة بذل مجهود مدة طويلة تتكون كمية كبيرة من حامض اللاكتيك وغيره من الاحماض التي نتخلص منها عن طريق اللعاب .

وقد وجد ايضا نقص الاس الهيدروجيني في العرق بعد المجهود في كل من السباقات قيد البحث ووصلت أعلى نسبة نقص بعد جرى مسافة ٢٠٠٠م وهذا يشير الى أن زيادة نقص الاس الهيدروجيني تتناسب تناسباً طردياً مع كمية الشغل التي تزداد بزيادة المسافة وأن نسبة التغير في الاس الهيدروجيني تختلف في السوائل قيد البحث (البول - اللعاب - العرق) بعد المجهود .

وهذا يحقق الفرض الثالث الذي ينص أنه : قد تختلف نسبة التغير في الاس الهيدروجيني (للبول واللعاب والعرق) باختلاف المجهود البدني .

الاستخلاصات :

... وجود علاقات ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين تحسن المستوى الرقمي للمسابقات ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م وقياسات الاس الهيدروجيني PH (لبول واللعاب والعرق) .

- = اختلاف معامل الارتباط في التغير باختلاف المسافة فوجد أن أعلى معامل ارتباط للاس الهيدروجيني للبول في سباق ٢٠٠ م ، ٢٠٠٠ م ، وأعلى معامل ارتباط للاس الهيدروجيني للعرق في سباق ٤٠٠ م ، وأعلى معامل ارتباط للعب في سباق ٢٠٠٠ م .
- = يقل مستوى الاس الهيدروجيني PH في كل من (البول واللعاب والعرق) بعد المجهود (مسابقات المضمار المختلفة) عنها وقت الراحة .
- = يقل مستوى الاس الهيدروجيني في اللعاب والعرق كلما زادت المسافة بمعدل أكبر من البول .
- = تختلف نسبة التغير في الاس الهيدروجيني بكل من البول واللعاب والعرق ووجد أن أعلى نسبة تغير هي التغير في الاس الهيدروجيني للعرق وأقل نسبة تغير في اللعاب .

التوصيات :

في ضوء ما اسفرت عنه الاستنتاجات وفي حدود مجتمع البحث توصي الباحثة بما يلي :

- الاهتمام باجراء قياسات الاس الهيدروجيني PH كدليل على الحالة البدنية للاعبات بعد المجهود البدني ، وتحديد الحد الاقصى لحمل التدريب من خلاله حيث ترتبط بثلاثة المجهود بظهوره في اللعاب والعرق وهما قياسات يسهل استخدامهما للمدرب .
- اجراء قياسات تتبعية للاس الهيدروجيني PH للاعبات بغرض تقويمهن خلال الموسم التدريبي .
- الاهتمام بقياس الاس الهيدروجيني PH للعب والبول والعرق بجانب القياسات الجسمية والبدنية عند اختيار فريق الكلية والناشئات في هذه السباقات .
- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينات مختلفة وأنشطة مختلفة .
- = اجراء دراسات مشابهة يستخدم فيها قياس PH الدم بالاضافة الى PH البول والعرق واللعاب .
- = عند اختيار فريق الكلية والناشئات في سباق ٢٠٠ م يمكن الاستدلال عن كفاءة اللاعبه بقياس البول ، وفي سباق ٤٠٠ م بقياس العرق وفي سباق ١٥٠٠ م ، ٢٠٠٠ م بقياس PH اللعاب .

المراجع :

- ١ — محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى — القاهرة — دار الفكر العربى ١٩٨٤ .
- ٢ — سعد كمال طه : مبادئ الفسيولوجي « علم وظائف الأعضاء » مطبعة المعادى ١٩٧٥ .
- ٣ — صديقة محمد محمود درويش : العلاقة بين الكفاءة البدنية والاس الهيدروجينى (للعب والبول والعرق) لعدو المسافات القصيرة — رسالة دكتوراه — ١٩٨٦ — جامعة حلوان — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٤ — عويس على الجبالي — حسام الدين حسن شراره : تركيز ايون الهيدروجين فى البول لتسابقى جرى المسافات المتوسطة وتأثيره بنوعية التدريب — مؤتمر تاريخ وعلوم الرياضة — مستخلصات البحوث ٤ — ٥ يناير ١٩٨٨ .
- 5 — Charles. H. : The Physiological Basis of Medical Practice Best Norman. B. Taylor Eighth Edition, 1969.
- 6 — Harlod, H. V. and Peter, A. M. Review of Physiological Chemistry. 16 th Edition 1977.
7. — Kir Kendall, Donald Research unite university of Inesconsin La Crosse, W. S. Health education 1980.
- 8 — Tihes, U. hermmer, R., Roning, R., and Scheweigart, U. : Relationships of Femoral venous (kt). po., osmolality and (ortheophosphates) with heartrate, ventilation, and leg Blood flow during blycle exercise in Athletes non Athletes, Eur. J. Applphysiol, Aug. 12 Vol, 35 : 1977
- 9 — Tihes, U. Hermmer, R., and Roning R. : Heart rate and (kt) osmo!atlity, PH, Pco₂, Po₂, orthophis phate and lactate Atransitin from rest Exercise in Athletes and non Athletes, J Appt Phsical, Jan, 14 vol : 36 (2) : 1977.
- 10 — Roning R., Jibes, U., seah weigart, U. Redcell hemo-globin, Hydrogen ion and Electrolytes coneetration During Exercise In trained and untrained subjects. P. P. 1976.

11. Altofer, O. Emotional Job Fitness, the Educationnal of Heart personal, 52 (5) Sept. Oct., 1975.
12. Brubacher S. John : A History of the pprobiems of Edu-
cation. McGraw-Hillinc, New York 1966.
13. Cronbach L. J. Joseph E. & Webb N., Research on Clas-
sromms and schools : Formulation of Questions, Design,
and Analysis. Occassional papers of the standford,
standar university, 1975.
14. Ralph M. Stogdill, . Personal Factors Associated with
leadership A survey of the literture, Journal of Psychology.
25, 1948, 35-71.
15. James M. lipham, personal Variables of Effective Admini-
strators, Administrators's Notebook, g, I. September 1969.
16. Neall Gross and Robert E. Herriott, Staff leadership in
public school, New York : Wiley, 1965.
17. Kavangh M. J., Anthun C. M. and Leory W., Lssues in,
Manggerial performans : Multi - Trail Multi Method
Analysis of Ratings' Psychological. 1971.
18. Robert J. Hous and Maryl. Beetz, leadership : Some
Empiricall Generalizationns and New Research Directionsn.
Research in orinizational Behaviour, 1 (1979).
19. Robert J. House and Maryl. Beetz leadership : Some
Empirical Generalizations and New Research Directions.
Research in originizational Behaviour, 1979.
20. Lopez S. A. Effects of Sex Differences on leadership syles
and Propable Effectiveness of Elementary Principales as
Principales as perclevd by Himselves and their teachers
using Hensey Blanchard instrument in Four Medium Sized
California School Districts. unpublished Ed. D. Brigham,
young unit 1981.

تأثير بعض التدريبات الأرضية في الجُمباز على رفع مستوى الأداء المهارى للحركات الإجبارية المتفجرة في السباحة التوقيفية

د. نوال حسن الفار د. نادية حسن دسوقي

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

تقدمت السباحة في العصر الحديث كنتيجة طبيعية للتقدم التكنولوجي حيث تتسابق الدول كل أربع سنوات في تقديم خبرة لاعبيها والتنافس من أجل الابداع الرياضي المعبر عن التقدم الحضارى من خلال تحقيق الفوز وما يحرزه الابطال فيها من ميداليات في الدورات الاولمبية ويرجع ذلك الى البحث عن الجديد في مجالات التدريب لتطوير مستوى الاداء .

وتزايد الاهتمام ايضا بالجُمباز كأحد رياضات المدينية الحديثة ، ومن الانجازات الفاتكة التي حققها الابطال الرياضيون في الدورات الاولمبية الاخيرة في قطاع البطولة بشكل عام وفي الجُمباز بشكل خاص ، لما تشير الى مدى ما توصل اليه العلماء والمهتمين بالرياضة والقائمين عليها من حقائق في فروع العلوم المختلفة وان استغلال هذه المعلومات العلمية الخاصة بهذا المجال يؤدي الى الارتقاء بالاداء .

فقد ذكر كل من فراذك Dr. Frank (١٩٧٧) ، لينداجين Linda Jean (١٩٨٥) ، نبيلة خليفة وآخرون (١٩٨٨) أن الجُمباز يعمل على تقوية المجموعات العضلية للذراعين والكتفين والرجلين والبطن والصدر ويقوى الاعضاء الداخلية والتنفسية بالاضافة الى أن الحركات الأرضية تعطي لياقة بدنية عالية لجميع الرياضات الاخرى عموما ويمكن تطبيقها دائما للاعداد على تقوية الجسم وتحسن الحركات . ومع انتشار الاندية الرياضية ومراكز الشباب في جميع انحاء الجمهورية احتلت السباحة والجُمباز مكانا بارزا من نشاط هذه الاندية ومراكز الشباب .

وقد ظهر نوع من رياضات العصر الحديث عبارة عن حركات رياضية قد جمعت بين رياضة البالية والجيمباز والسباحة تؤدي في الوسط المائي على ايقاع موسيقى بطريقة اشبه برقص البالية ولذلك سميت هذه الرياضة بالبالية المائي أو السباحة التوقيعية (٣ : ٢٨٩) .
كما اضاف بول Pool (١٩٨٠) ، مارلين Marlene (١٩٨٣) ،
عديلة طلب وكوتر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تتميز كأي رياضة قائمة بقيمتها الصحية وهي تعمل على تقوية القلب وتحسين عمل الرئتين وتزويد من السعة الحيوية ويتأتى ذلك خلال التدريبات المختلفة .
وقد ذكرت جينفر Jennefer (١٩٧٧) أن السباحة التوقيعية يمكن أن يستمتع بها كل من البنين والبنات في جميع الاعمار رغم أن المنافسات اساسا للبنات (٢٢ : ٣) .

وقد اوضحت عديلة طلب وكوتر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تعتبر من رياضة المنافسات فان مبارياته تختلف عن مباريات باقى طرق السباحة فبينما يعتبر الزمن عنصرا هاما في منافسات السباحة عموما نجد أن الجمال الفني للتمارين من أهم عناصر منافسات السباحة التوقيعية (٣ : ٢٨٩) .

واضافت أيضا أن الجسم فى السباحة التوقيعية يتخذ أوضاعا تغاير الاوضاع المعروفة فى طرق السباحة المستخدمة على نحو تطبيقية الناحية الجمالية المطلوبة (٣ ق ٢٩٢) .

وقد أوضحت جينيفر (١٩٧٧) أن السباحة التوقيعية تعتمد على معرفة حركات السباحة الأساسية وهنـه يجب أن تكون متقنة قبل أن تبدأ اللاعبـة السباحة التوقيعية اذ ليس من الضرورى أن تكون اللاعبـة خبيرة سباحة فان من المهم تؤدي اللاعبـة الحركات التى تتطلب السباحة تحت الماء وتركز على حركات الجسم واليد والتحكم فى النفس ضروريا وان يكون منظما أو عادة يتم باستخدام مشابك للانف حتى يكون التنفس من خلال الفم وفى أثناء الحركات يكون فى الغالب ضروريا الامتناع عن النفس لفترات طويلة من الزمن (٢٢ : ٣) .

واضافت كلا من مارجريت Margaret (١٩٧٩) عديدة طلب وگوثر كمال (١٩٨٦) ان المناقشة في السباحة التوقعية تشبه الحركات الارضية وتختلف عن الجمباز في أنها تكون فردية ، ثنائية أو فريق (من اربعة الى ثمانية لاعبات) وأن المباراة تتكون من ٦ حركات اجبارية ، ٩٠ حركة فرعية وكثيرا ما يصاحبها حركات راقصة مناسبة على الارض وبعض حركات جمباز قبل القفز في الماء .

هذا وقد اصبحت مسابقات السباحة التوقعية ضمن الرياضات الاساسية في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية وقد اقيمت اول كأس لها بمدينة طوكيو باليابان (١٩٧٩) واقامت ثانی كأس بمدينة انديانا بوليس بالولايات المتحدة الامريكية (١٩٨٥) وآخرها دورة سول الاولمبية ١٩٨٨ .

ورغم التطور الكبير الذي حدث بالصورة التي تؤكدها الارقام العالمية التي تحققت في السنوات الاخيرة بالاضافة للاداء الحركي المتميز في هذا النشاط الا أن ارقامنا في هذا الميدان مازالت بعيدة ولم تصل الى المستوى الذي يجب أن تكون عليه ولذلك فإن السعي لتحقيق المستويات العالية في السباحة التوقعية موضوعا هاما يستحوذ اهتمام العاملين في هذا المجال وخاصة المتخصصين في مجال السباحة والجمباز .

ورغم أهمية هذا البحث فقد لاحظت الباحثتان ندرة الابحاث السابقة الاجنبية أو العربية فقد وجد البحث الذي قام به بوسل كريبن Posle Crepin (١٩٨٠) بدراسة مقارنة بين لاعبات السباحة التوقعية وبين الفتيات العاديات في أقصى استهلاك للاكسجين $O_2 \text{ Max}$ ومن نتائجها تفوق لاعبات السباحة التوقعية على غيرهن من الفتيات العاديات في أقصى استهلاك للاكسجين $VO_2 \text{ Max}$ واستنتج أن التدريب يوفر للاعب مستوى من القدرة التنفسية كافي لتأخير الاجهاد وخلال الاداء يسمح بساعات طويلة في التدريب .

كما قامت هالة محمد مالك (١٩٨٥) بدراسة مقارنة بين سباحات المسافات القصيرة ولاعبات البالية المائي في بعض المتغيرات الفسيولوجية

والقياسات الانثروبومترية واسفوت نتائجها الى احداث زيادة ملحوظة .
لكمية الاكسجين تشير الى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وذو قيمة
للاعبات السباحة والبالية المائى اما فى السعة الحيوية فان الفرق غير
جوهري بينهما .

من العرض السابق لاراء الخبراء والباحثين والدراسات السابقة
ونخبرة الباحثان فى تدريس مادة الجمباز والسباحة بالكلية ومن خلال
مشاهدة البطولة الدولية لكأس الفينا الثالثة للسباحة التوقيعية عام
١٩٨٧ التى نظمها الاتحاد الدولى للسباحة وايضا دورة سول الاولمبية
١٩٨٨ ، لاحظت الباحثتان تشابه كثير من حركات الجمباز الارضى
والحركات الراقصة خارج الماء ولمدة عشرين ثانية قبل الدخول الى الماء
والتي تكون اما بالرأس أو بالرجلين باضافة Pike or Tuck
أو الوقوف على اليدين Handstand أو العجلة Cartwheel
(٢٢ : ٣٢) .

وكما ذكرت كل من هيلين Helen (١٩٧٢) ، ومارجريت
Margaret (١٩٧٩) ، ومارلين Marlen (١٩٨٣) ، عديلة
طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تعتوى على كثير من
الحركات الارضية فى الجمباز من دورانات والتفافات ووثبات وحركات
رشاقة وباليه واكروبات فى اطار متناسق لنخرج فى النهاية فى صورة
مكونات وجمل حركية .

وقد أضافت مارجريت (١٩٧٩) أن كثيرا ما تصل لاعبات
الجمباز الى القمة فى هذا النوع من الفن النبيل اذا ما تعلمن على أسس
علمية فى سن مبكرة (٢٤ : ٤) .

ونظرا لندرة الدراسات العربية والاجنبية والكتب التى تناولت
السباحة التوقيعية ، لاحظت الباحثتان أن مجال السباحة التوقيعية لم
تأخذ حقه من ناحية الاعداد البدنى سواء كان عاما أو خاصا ، من هنا
كانت أهمية اجراء مثل هذا البحث الذى يعد الاول فى هذا المجال مما قد
يساعد على النهوض بمستوى لاعبة السباحة التوقيعية فى جمهورية
مصر العربية .

من هذا المنطلق تبين للباحثان أنه عن طريق معرفتنا لمتطلبات لاعبة السباحة التوقيعية يمكننا وضع بعض التدريبات الارضية في الجمباز ومعرفة تأثيرها على مستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة للسباحة التوقيعية للوصول الى مستوى الكفاءة فى الاداء .

هدف البحث :

التعرف على تأثير بعض التدريبات الارضية فى الجمباز على رفع مستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة فى السباحة التوقيعية .

فرض البحث :

بعض التدريبات الارضية فى الجمباز لها تأثير ايجابى على رفع مستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة فى السباحة التوقيعية .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب

لاختيار فرض البحث .

عينة البحث :

تم تحديد العينة عمديا من لاعبات اسباحة التوقيعية بنادى الصيد الرياضى بمحافظة الجيزة خلال الموسم التدريبى لعام ١٩٨٧ وتحددت أعمارهن ما بين ١٢ ، ١٣ عاما وبلغ عددها ١٨ لاعبة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين تتكون كل منها من تسعة لاعبات للمجموعة التجريبية ، تسعة لاعبات للمجموعة الضابطة ولضمان تكافؤ المجموعتين تم ضبط المتغيرات الاتية بينهما حتى لا تعزى أى فروق لهذه المتغيرات جدول رقم (١) .

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة في
القياسات القبلية في متغيرات البحث

مستوى الدالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات
		١	٢	١	٢	
غير دال	٠.١٤	٨٠٦٧٨	١٥١٤٦	٨٠٦٠٨	١٥٢٠٣٤	الطول
غير دال	٠.٠٢	٢٧٥٥	٤٤٨٥٥	٦٨٤٥	٤١٧٦٢	الوزن
غير دال	٠.٥٥	٦٢٦	١٦٨٣	٤٨٨	١٥٠٣	اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف لقياس مدى مرونة الجذع
غير دال	٠.٢٢	٨٠١٢	٥٤٧٣	٨٠٦	٥٩٦	اختبار إطالة الجذع للامام القدرة على تقوس الجذع للخلف
غير دال	٠.٠٩	٦٠١	٢١٨٨	٨٥٧	٧١٨١	اختبار قياس مدى الحركة في مفصل الفخذ للرجل اليمنى
غير دال	٠.١٩	٢٥٢	٦٩١	٦٢٧	٦٨٣	اختبار قياس مدى الحركة في مفصل الفخذ للرجل اليسرى
غير دال	٠.٦٦	٨٢	٦٩١	٤٣٥	١٤٦	اختبار العضل لقياس مدى الحركة في مفصل الكتف
غير دال	٠.٢٢	٨٠٨	٢٥٣٧	٨٤٧	٢٤٥٣	اختبار الجلوس من وضع ثنى الركبتين لقياس عضلات البطن
غير دال	٠.٦٦	٤١٥	٥٤٨٣	٤٨٩	٥٦١٦	اختبار التعب لكارلوس لقياس الجلد الدوري التنفسي
						الحركات الاجبارية المختارة *
غير دال	٠.٢١	مر	٣١٢	مر	٣١٧	Walkover Back المنقبة الخلفية البطيئة
غير دال	٠.٢٦	مر	٥٨٢	٢٢	٥٦٧	Ballet Leg Single مالبه الرجل الواحدة
غير دال	٠.٢٥	مر	٣٨١	مر	٣٤٤	Kip Split الاحتفاظ بفتح الرجلين
غير دال	٠.٣٣	مر	٣٦٦	مر	٣٥٨	Walkover Front المنقبة الامامية البطيئة
غير دال	٠.١٠	٢٥٢	٤٧٩	٢٧٥	٤٩١	Dolphin اندولفين
غير دال	٠.٣٨	مر	٣٤٨	مر	٣٣٢	Back Pike Somersault دورة خلفية مع الكعب
غير دال	٠.١٧	١٦٠	٢٣٩٨	١٠٢	٢٤٠٩	بجوج المستوى المبارى

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢.١٢ .

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين
متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ويدل ذلك
على أن المجموعتان متكافئتان في هذا المتغيرات .

ادوات البحث :

- سجلات نادي الصيد لفريق السباحة التوقيعية : خلال الموسم
التدريسي لعام ١٩٨٧ .

- أجهزة القياس :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز جونوميتر Gonometer لقياس مدى الحركة في المفاصل .
- الاختبارات : (وصف الاختبارات) مرفق رقم (١) .

- اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف لقياس مدى مرونة الجذع .
(٢٩ : ٣١) ثبات (٩٣ ر) موضوعية (٩٦ ر) .
- اختبار اطالة الجذع بقياس القدرة على نقوس الجذع للخلف .
(٢٩ : ٣١) ثبات (٨٩ ر) موضوعية (٨٧ ر) .
- اختبار قياس مدى الحركة في مفصل الفخذ للرجل اليسرى
(٢٩ : ٣١) ، ثبات (٩٣ ر) ، موضوعية (٩٨ ر) .
- اختبار قياس مدى الحركة في مفصل الفخذ للرجل اليسرى
(٢٩ : ٣١) ، ثبات (٩٣ ر) ، موضوعية (٩٧ ر) .
- اختبار العصا لقياس مدى الحركة في مفصل الكتف (٩ : ١٥٢) ،
ثبات (٩٧ ر) ، موضوعية (٩٨ ر) .
- اختبار الجلوس من وضع ثنى الركبتين لقياس عضلات البطن
(١١ : ١٣٩) ثبات (٩٣ ر) ، موضوعية (٩٨ ر) .
- اختبار التعب لكارلوس لقياس الجهد الدوري التنفسي (٥ : ٢٩٩) ،
ثبات (٨٩ ر) ، موضوعية (٩٧ ر) .

وللاختبارات صدق منطقي اقره علماء القياس في التربية الرياضية لكل من كمال عبد الحميد وآخرون (١٩٧٨) ، محمد صبحي حسنين (١٩٧٩) ، ابراهيم شحاتة (١٩٨١) محمد حسن علاوى وآخرون (١٩٨٢) وهذه الاختبارات صادقة وقد تم تجريبيها على البيئة المصرية .

- أما الثبات فقد تم ايجاده عن طريق تطبيق الاختبار واعادته بعد ٨ ثمانية أيام على ١٠ عشر لاعبات تم اختيارهن عشوائيا من المجتمع الاصلى .

- وقد تم حساب الموضوعية بمقارنة درجات اثنين من المحكمين .
- استمارة تسجيل القياسات الخاصة لكل لاعبة من عينة البحث .
- كذلك استعانت الباحثتان بخمس محكمات من بين اعضاء هيئة التدريس بقسم السباحة والحاصلات على شهادة تحكيم وذلك للوقوف على مستوى الاداء المهارى لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية وباستخدام القانون الخاص في السباحة التوقيعية .

١- التدريبات الارضية المقترحة :

حددت الباحثتان التدريبات والمهارات الخاصة بالحركات الارضية التي يقوم عليها البرنامج واختيرت جميعها من المراجع الخاصة بالتمرينات والجمباز والمهارات الارضية المختارة فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ٨ من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية تخصص جمباز وسباحة توقيعية ولهن خبرة لانقل عن ١٥ سنة في هذا المجال لمعرفة مدى مناسبة هذه التدريبات والمهارات للحركات الاجبارية المختارة والتي تتناسب مع هذه المرحلة السنية ويحقق الهدف من البحث، وفي ضوء الاراء والملاحظات التي ابدتها الخبراء ، عدلت بعض التدريبات لوضع البرنامج في الصورة العلمية الصحيحة .

وبناء على ذلك تم اختيار ٦ مجموعات من التدريبات الارضية مرفق رقم (٢) . وقد راعت الباحثتان في هذه المجموعات أن تتشابه التدريبات من حيث تكوينها الحركي وكذلك المجموعات العضلية المشتركة في العمل مع الحركات الاجبارية المختارة للسباحة التوقيعية .

اسس وضع التدريبات الارضية :

- مراعاة مناسبة التدريبات الموضوعية لسن وقدرات اللاعبين .
- التنمية المتزنة والشاملة لجميع اجزاء الجسم .
- مراعاة الشدة - التكرار - الاستمرارية الصحيحة أثناء تنفيذ التدريبات الارضية .
- ازدياد التدريبات الارضية في الصعوبة تدريجيا حيث يتعود الجسم على زيادة الحمل كلما ارتفعت مستوى اللياقة البدنية .
- عدم حساب مدة الاحماء أو التهدئة ضمن التدريبات الارضية المقترحة .
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج البطيء في تنفيذ التدريبات الارضية المقترحة خلال فترة الثلاث شهور .

خطوات اجراء التجربة :

الدراسة الاستطلاعية :

- اجريت في الفترة من ١٩٨٧/٧/١٢ الى ١٩٨٧/٧/١٤ من مجتمع البحث خارج عينة البحث بلغ عددها (٥) لاعبات بهدف :
- التأكد من صلاحية الاماكن المختارة لاجراء الاختبارات والاجهزة المستخدمة وأدوات القياس .

- تحديد الاسلوب التنظيمي أثناء القياسات والتدريبات المختلفة .
- الفرق بين مقدار الشدة والتكرار المناسبان لكل تمرين في التدريبات .
- التأكد من مناسبة التدريبات المختارة ومدتها لمستوى اللاعبين .
- حذف بعض التدريبات التي لم تتناسب ومستوى اللاعبين بعد تطبيقها على ائمة الاستطلاعية .
- اختيار الموسيقى المناسبة والتي تساعد على الاستمرار في الاداء بنون ملل .

خطوات التنفيذ :

القياس القبلي :

بعد تحديد أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبعد التأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغيرات البحث قامت الباحثتان :

- اجراء الكشف الطبي على جميع افراد العينة بمعرفة طبيب المركز القومي للبحوث والرياضة للتأكد من سلامة المشتركات في البحث .
- تم اجراء القياس القبلي للمتغيرات الخاصة بالدراسة في الفترة من ١٩٨٧/٧/١٦ الى ١٩٨٧/٧/٢٠ .

حيث راعت الباحثتان أثناء تطبيق الاختبارات والقياسات مايلي :

- اجراء الاختبارات والقياسات في نفس الميعاد في الفترة الصباحية .
- تأدية جميع الاختبارات والقياسات بنفس الترتيب وتسلسل موحد وثابت .
- شرح الاختبارات والقياسات للاعبات مع اداء نموذج لكل اختبار او قياس .

- تم قياس مستوى الاداء للحركات الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية للمجموعتين في يوم الاثنين ١٩٨٧/٧ عن طريق خمس محكمات من المدرسات الحاصلات على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية تخصص سباحة توقيعية وذلك للوقوف على مستوى الاداء المهاري لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية باستخدام القانون الخاص في السباحة التوقيعية .

وتقدر الدرجات من صفر الى عشرة مع استعمال انصاف الدرجات كما في مرفق رقم (٣)

- وتشطب أعلى وأدنى درجة وتجمع الثلاثة درجات الباقية ويقسم المجموع على ثلاثة ثم يضرب في درجة الصعوبة الخاصة بالحركة .
- وتحسب درجة المستوى المهارى للاعبة في السباحة التوقيعية بجمع درجات الحركات الستة التي حصلت عليها اللاعبة .
- وتحسب درجة المستوى المهارى للفريق بجمع درجات الحركات الستة التي حصلت عليها كل لاعبة من الفريق مقسوما على عدد افراد الفريق (٢٠ : ٣٠) .
- تم تفريغ البيانات الخاصة بضبط المتغيرات المختارة لكل لاعبة في كشوف خاصة معدة لذلك .
- تم معالجة البيانات احصائيا .
- تنفيذ التجربة :
- تم تدريب المجموعة التجريبية التدريبات المقترحة مرفق (٢) والمجموعة الضابطة بالاسلوب المتبع .
- تم تدريب المجموعتين لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ مرات في الاسبوع وزمن قدره ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وتم ذلك ابتداء من يوم الاحد/ الموافق ١٩٨٧/٧/٢٦ وحتى يوم الخميس الموافق ١٩٨٧/١٠/٢٢ .
- راعت الباحثتان ان يتم التبادل بين المجموعتين من حيث ميعاد بدأ الوحدة التدريبية كما تم التدريب للمجموعتين تحت نفس الظروف حتى يكون المتغير الحادث راجعا الى المتغير التجريبي (التدريبات الارضية) .
- تم التوزيع الزمني للوحدة التدريبية والضابطة كما هو مبين جدول رقم (٢) .
- وقد تم تدريب المجموعة التجريبية وفق نظام التسلسل في تعليم المهارات على اساس تقسيمها الى مجموعات متشابهة .
- كما راعت الباحثتان عدم تواجد لاعبات من المجموعة الضابطة أثناء تدريب المجموعة التجريبية .
- القياس البعدي :
- تم اجراء القياسات البعدية لمستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

الفترة من يوم الموافق / / ١٩٨٧ وحتى يوم الموافق / / ١٩٨٧ .

- تم تفريغ البيانات الخاصة بمستوى الاداء المهارى للحركات المختارة فى جداول لكل مجموعة على حدة .

- تم اجراء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وذلك باستخدام اختبار « ت » بين متوسط الفروق بين عينتين مستقلتين كذلك استخدمت الباحثان معدل التغير بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدة (نسبة التحسن) .

- اتخذت الباحثان مستوى الدلالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لبعض الحركات الاجبارية ومستوى الاداء المهارى للسباحة التوقيعية

القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المجموعتين	قيمة « ت »	الدلالة	الصالح
	١	٢	١	٢				
الشفلة الخلفية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Back	٨٠٢	٣١٦	٤٥١	٣١٤	٣٥١	٢١٦	دال	التجريبية
باله بالرجل الواحدة Ballet Leg Single	٦٤	٢١١	٨٨٣	٢٠٩	٢٤٣	٢٤٥	دال	الضابطة
الاحتفاظ بفتح الرجلين Kip Split	٨٥٦	٢٧٨	٤٣٠	٢٨١	٤٢٦	٣٢٣	دال	التجريبية
الشفلة الامامية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Front	٨٠٨	٣٠١	٤٦٠	٢٩٩	٤٢٠	٢٩٢	دال	التجريبية
دولفين Dolphin	٥٩٠	١٨١	٨٤٥	٢٠١	٢٥٥	٢٨٣	دال	الضابطة
صورة خلفية مع الكعب Back Pike somersault	٧٩٣	٣٠٤	٧٨١	٢٩٦	١٢	٠٠٨	غير دال	
مجموع مستوى الاداء المهارى	٤٥٦١	٣٩٩	٣٨٥٠	٣٨٤	٧١١	٣٨٥	دال	التجريبية

قيمة « ت » عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢١٢

يوضح الجدول السابق وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية لبعض الحركات الاجبارية فى Walkover Front, Kip split, Walkover Back والمجموع مستوى الاداء المهارى ، ولصالح المجموعة الضابطة فى Dolphin, Ballet Leg Single ولا توجد

فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في
Somersault Back Pick

جدول (١)

النسبة المئوية للتحسن في القياسات البعدية عن القبلة للمجموعتين التجريبية
والضابطة لبعض الحركات الاحبارية ومستوى الاداء المهارى
للسباحة التوفيقية

نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		القياسات
	قبلى	بعدى		قبلى	بعدى	
٤٤,٥٥	٤,٥١	٢,١٢	١٥٢,٩٩	٨,٥٢	٢,١٧	الثقلية الخلفية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Back
٦٦,٩٢	٨,٨٢	٥,٤٢	١٢,٨٧	٦,٤٠	٥,٦٧	باله الرجل الواحدة Ballet Leg Single
٦٦,٥١	٤,٢	٢,٥١	١٤٨,٨٤	٨,٥٦	٢,٤١	الاحتفاظ بفتح الرجلين Kip Split
٦٥,٦٨	٤,٦	٢,٦٦	١٢٩,١٢	٨,٨٠	٢,٥٨	الثقلية الامامية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Front
٧٦,٤١	٨,٤٥	٤,٧٩	٢٠,١٦	٥,٩٠	٤,٩١	دولفين Dolphin
١٦٤,٤٢	٧,٨١	٢,٤٨	١٢٢,٩٩	٧,٢٩	٢,٢٦	دورة خلفية مع الكب Back Pike somersault
٦٠,٥٥	٢٨,٥	٢٢,٩٨	٨٩,٢٢	١٥,٦١	٦,٥٩	مجموع مستوى الاداء المهارى

يوضح نتائج الجدول السابق أن النسبة المئوية للتحسن للمجموعة
التجريبية اكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة لبعض الحركات
الاجبارية ومستوى الاداء المهارى ككل فيما عدا حركة باليه بالرجل
الواحدة ، حركة الدولفين
Ballet Leg Single, Dolphin
فهما لصالح المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين
التجريبية والضابطة قياس بعدى لبعض الحركات الاجبارية في حركة
الثقلية الخلفية البطيئة وفتح الرجلين ، كاملتين بوضع الكب ، الثقلية
الامامية البطيئة ، Walkover Back Kip Split Walkover Front
بومجموعة مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

ويتضح من ذلك أن اسلوب التدريبات الارضية المقترح يفوق الاسلوب المتبع فى هذه الحركات وقد يعزى ذلك لاستخدام الباحثان تدريبات لتنمية قوة ومطاطية العضلات المشتركة فى العمل .

ويتفق ذلك مع ما اشار به كراسكو Carrasco (١٩٧٤) أن التدريب الخاص المنظم يسهم بقدر كبير فى زيادة قدرة الاربطة والوتار على العمل بكفاءة حتى تعمل بدورها على زيادة مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم وعلى مطاطية العضلات .

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكره محمد حسن هلاوى (١٩٧٥) الذى يرى أن استخدام التكرار الدائم لاداء تمارينات الاطالة والمران البدنى المستمر على زيادة واضحة للمرونة .

كما استخدمت الباحثان حركات جمباز وثيقة الشبه والارتباط بشكل الاداء للحركات الاجبارية .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من راي Ray (١٩٦٩) ، هارا (١٩٧٥) تايلور Tallor (١٩٨٠) على أن التدريب بتمرينات الاداء المطابق للحركات وتنمية العضلات العامة فى تلك المهارات يؤدى الى سرعة التعلم ورفع مستوى الاداء .

وبدراسة جدول (٤) وبمقارنة نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لبعض الحركات الاجبارية ومستوى الاداء ككل نجد أن نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية تفوق نسبة التحسن فى المجموعة الضابطة فى حركة Walkover Back, الشقلبة الخلفية Kip Split, Walkover Front

البطيئة ، فتح الرجلين كاملتين مع الكب ، الشقلبة الامامية البطيئة .
وقد يرجع هذا التقدم الى أن التدريبات الارضية المقترحة قد تضمنت تدريبات مقننة لعنصر المرونة من تكرار لحركات المرجحات والتقوس فى مفاصل الجسم المختلفة حيث اشارت مارجريت Margaret (١٩٧٩) ، بوسل Posle (١٩٨٠) ، مارلين Marlene (١٩٨٣) وعديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن المرونة من أهم العناصر البدنية المتعلقة بالسباحة التوقيعية أى تعتبر من العناصر التى لاتستطيع أغفالها أثناء الاعداد للمستويات العالية .

ومما يؤيد هذا ما توصل اليه كل من أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٧٧) ،
برايم ساندرا Briem Sandra (١٩٨٠) ، بول اورام Paul Uram
(١٩٨٣) الى أن تنمية صفة المرونة يؤدي الى تقدم مستوى الاداء المهارى .
ويتفق ذلك أيضا مع آراء بعض المتخصصين فى المجال الرياضى .
امثال كل من د . فرانك راين Dr. Frank Ryan (١٩٧٩) ، هوكى
Hockey (١٩٨٠) ليندا جين Linda Jean (١٩٨٥) على أن
تدريبات الاطالة والحركات التى تعمل على اتساع مدى الحركة ذات
أهمية كبيرة فى رفع مستوى مدى الحركة فى المفاصل والاربطة والاورتار
مما يسمح بمرونة المفاصل .

بالاضافة الى أن أعلى مستوى من المرونة فى السباحة التوقيعية
يكون مطلوبا فى مفصل الفخذين والكتفين والعمود الفقرى ويتبين ذلك
من حركة Walkover Front Kip Split, Wolkover Back
وقد يكون ذلك لان الباحثان قد استخدما وسائل مساعدة كثيرة فى
البرنامج المقترح مثل سلالم الحائط ، جهاز حلق ، صاديق ، عارضة
توازن ، الحائط ، سلم وثب ، مراتب ؛

ويتفق ذلك مع ماتشير به كل من مارلين Marlen (١٩٨٠) ،
بول اورام Poul Uran (١٩٨٥) بأن استخدام الوسائل
المساعدة يؤدي لتحسين الاسس الفنية للمهارة مما يكون له اثره على
حصول اللاعب على درجات أعلى .

وقد أوضحت النتائج أيضا الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين
المجموعتين قياس بعدى فى حركة Back Pick Somersault
وان كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة أفضل جلول (٣) .

وقد يرجع ذلك لان حركة الرأس فى التدريبات الارضية فى هذه
المهارة تعتبر معوقة عكس التدريس فى الماء كما تحتاج اللاعب الى الدفع
باليدين على الارض ولكن فى الماء تعتبر الذراعين عامل مساعد كما قد
يكون لاستخدام الموسيقى فى المجموعة الضابطة لمدة اطول حيث أنها
تتنوع ايقاعاتها بما يتناسب مع الحركة اعطت التشويق والممارسة والمتعة
فى العمل وأداء التمرين بمداه الكامل واستمراره فى أداء التدريبات
بطريقة أفضل .

وتتفق هذه الدراسة ونتائج دراسة كل من عايدة رضا (١٩٧١)
 -نبيلة خليفة (١٩٧٣) ، مارك هـ Mark H. (١٩٧٧) ، نوال الفاز
 (١٩٨٥) على أن الموسيقى المصاحبة فوائده في تحسين الاداء الحركي
 وبعض عناصر اللياقة البدنية . كما اضاف روجيندى Rogeedy
 (١٩٧٢) ، لينداجين Linda Jean (١٩٨٥) أن الحركات الارضية
 تعمل على تنمية حاسة الایقاع من خلال العمل المطلوب لانجاز التمرين .
 حيث اشارت كل من عطيات خطاب (١٩٧٨) ، مارلين ركس
 Marlene Rex (١٩٨٣) ونبيلة خليفة ، نبيلة صبحي (١٩٨٨)
 أن الموسيقى تساعد على تنمية الاحساس بالحركة وتعمل كحافز نحو
 تكرار الاداء بدون ملل .

وقد اظهرت ايضا نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين
 المجموعتين التجريبية والضابطة قياس بعدى فى Ballet Leg Single
 Dolphin لصالح المجموعة الضابطة .

وقد يرجع تقدم المجموعة الضابطة الى اخذ فترة أطول للتدريب فى
 الماء حيث أنه من متطلبات حركة Ballet Leg Single الطفو
 العالى فوق سطح الماء مع القدرة على رفع الرجلين خارج الماء بسهولة دون
 تغيير فى وضع الجسم وهذا ما تنتجته الكثافة النوعية لاجسامهن .
 اما حركة الدولفين Dolphin فتحتاج الى التدريب العنيف
 المتواصل لرفع الكفاءة التنفسية لاداء الحركة تحت سطح الماء .

ومن ناحية اخرى فقد اشارت نتائج جدول (٣) بـقارنة نسبة
 التحسن بين القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية
 والضابطة فى حركة Ballet Leg Single Dolphin نجد
 أن نسبة التحسن فى المجموعة الضابطة تفوق نسبة التحسن فى
 المجموعة التجريبية .

وقد يرجع ذلك الى أن فترة التدريب للمهارة أكبر وتتضمن اغلب
 الوقت فى الماء .

ولقد تبين أن الانتظام فى التدريب المائى كما ذكر كونسيلمان
 Consilman (١٩٧٨) بوسسل كريين Posle Crepin
 (١٩٨٠) أنه يزيد من كفاءة عضلات التنفس وزيادة امداد الحويصلات

الهوائية مما يزيد من نشاطها وفعاليتها نتيجة التدريب ، وتضيف:
مارلين ركس Marlen Rex (١٩٨٣) ان الانتظام في الممارسة تحت
الماء لمدة طويلة تضي على اجهزة الجسم أثارا فسيولوجية تسمى
بالتكيف المستمر Chronic حيث يعمل الجهاز الدوري
التنفسي والرئتين في توفير الحصول على الاكسجين اللازم لعمليات الامداد
بالطاقة واستيعاب ونقل واستخدام الغازات على مستوى الخلايا مما يسهم
في تقدم المستوى ويتبين ذلك من حركة الدولفين ان طبيعة
التدريب لهذه الحركة تتطلب عمل الحركة كلها تحت الماء وان طبيعة
التنفس تحتم اخذ كمية اكبر من هواء الشهيق وطرد اكبر كمية من
الزفير داخل الماء وبتكرار الاداء يعد تدريبا لتنمية السعة الحيوية حيث
اوضحت هيلين Helen (١٩٧٢) ، ومارلين ركس Marlen Rex
(١٩٨٣) ، عديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) مدى احتياج لاعبة
السباحة التوقيعية لها للاستمرار في الاداء والقيام بالعمل الحركي لوقت
طويل اذ لا يمكن للمعضلات ان تستمر الا اذا تم امدادها بالطاقة
والاكسجين .

بناء على النتائج السابق ذكرها يتضح ان فرض البحث الذي ينص
على ان « التدريبات الارضية في الجمباز لها تأثير ايجابي على مستوى
الاداء المهارى لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية ، قد تحقق
جزئيا .

الاستنتاجات :

في حدود عينة واجراءات هذه الدراسة ومن خلال نتائج المجموعتين
التجريبية والضابطة تستنتج الباحثان مايلي :

١ - أن البرنامج التجريبي ادى الى تحسين مستوى الاداء للحركات
الاجبارية Walkover Back Kip Split, Walkover Front

ومجموع مستوى الاداء المهارى .

٢ - أن البرنامج المتبع ادى الى تحسين مستوى الاداء للحركات
الاجبارية Ballet Leg Single, Dolphin

٣ - أن البرنامج التجريبي والبرنامج المتبع اديا لتحسين حركة
Back Pick Somersault وأن حقق البرنامج المتبع

تحسنا أفضل .

التوصيات : فى ضوء اجراءات ونتائج البحث توصى الباحثان بالتالى :

- ١ - توصى الباحثان باستخدام التدريبات الارضية المقترحة لتحسين مستوى الاداء المهارى فى Walkover Back, Dolphin, Walkover Front ومجموع مستوى الاداء للحركات الاجباريه المختارة قبل النزول للماء .
- ٢ - كما توصى بتدعيم البرنامج المتبع والتدريبات الارضية المقترحة لتحسين مستوى اداء حركة Ballet Leg Single, Dolphin, Back Pick Somesault —
- ٣ - ضرورة الاهتمام بتدريبات المرونة لاطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة أثناء الاداء فى السباحة التوقيعية .
- ٤ - توصى الباحثان بنشر رياضة السباحة التوقيعية فى كل حمام سباحة حتى يزداد عدد الممارسات لهذه الرياضة الهامة .
- ٥ - توفير الادوات المساعدة التى تم استخدامها فى البحث لزيادة فاعلية التدريب .

المراجع العربية :

- ١ - أحمد فؤاد الشاذلى : اثر تمرينات الاطالة الحركية المصحوبة بتمرينات قوة ديناميكية على رفع مستوى المدى الديناميكى لحركات بعض المفاصل ، ماجستير التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٧٧ .
- ٢ - عايدة رضا : اثر الايقاع على الاداء الحركى للتمرينات الحديثة ، ماجستير المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، وزارة التعليم العالى ، ١٩٧١ .
- ٣ - عديلة أحمد طلب ، كوثر كمال ، المنهج فى السباحة ، القاهرة ١٩٨٦ .
- ٤ - عطيات خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ١٩٧٨ .
- ٥ - كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى القاهرة ، القاهرة ١٩٧٨ .
- ٦ - نبيله محمد خليفة : علاقة الموسيقى بالاداء الحركى على عارضة التوازن ، ماجستير المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم ، وزارة التعليم العالى ، ١٩٧٣ .

- ٧ - نبيلة خليفة ، نبيلة صبحي : **جهاز الاجهزة للبنات جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .**
- ٨ - نوال حسن الفار : **اثر استخدام الموسيقى اثناء الاحماء على مستوى الاداء الحركي للجهاز لطلاب كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، بحث منشور ، دراسات وبحوث المجلد الثامن ، العدد الثاني ، أبريل ١٩٨٥ .**
- ٩ - محمد ابراهيم شحاته : **دليل الجهاز الحديث ، دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٨١ .**
- ١٠ - محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٧٥ .**
- ١١ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر : **اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٢ .**
- ١٢ - محمد صبحي حسنين : **التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ .**
- ١٣ - محمد فتحى الكردانى وآخرون . **موسوعة الرياضات المائية ، الجزء الثانى ، دار الكتب الجامعية ١٩٦٩ .**
- ١٤ - هارا : **امول التدريب ، ترجمة على عيد نصيف ، جامعة بغداد العراق ١٩٧٥ .**
- ١٥ - هاله محمد مالك يوسف : **مقارنة بين سباحات المسافات القصيرة ولاعبات البالية المائى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثروبومترية ماجستير ١٩٨٥ .**
- 16 — Briem, Sandr, J. Herthey-Six Mobilization Exercices for active Range of Hip Flexion R. Q. for exercises and sport Vol. 51, Vol. 4, 1980.
- 17 — Carrasco Roiland : **Essade Systematique-D enseignement de la Gymnastique Aux Agres. Adittions Vigotom 23 rue de le cole de Medecine, 1974.**
- 18 — Counsilman, J. E. : **Competitive Swimming Manual for Coaches and swimmers C^o, Inc. Blöowington, Indiana -377**
- 19 — Frank Ryan : **Gymnastics for Girls, Livst Published in the United States of America in the viking library of sports skills by The Viking Press 1979.**

- 20 — Helen M. Coryell and others : Progressive Synchronised Swimming Program, New York, 1972.
- 21 — Hockey, R. V. : Physical Fitness the Pathway to Health Full Living, 4th, ed., London, C. V. Mosbyco., Saint Louis, 1980.
- 22 — Jennifer Gray : Synchronised Swimming Published by A & C Black Ltd., 35 Bedford Row, London.
- 23 — Linda Jean Carpenter : Gymnastics for Girls and Women, Printed in United States of America, 1985.
- 24 — Margaret M. Swan : Synchronized Swimming — the Training at Squaw Valley. Jurnal of Physical Education and Recreation, May 1979. p. 4.
- 25 — Mark H. Anshel, Dan. Q. : Effect of Music and Rythm
- 25 — Mark H. Anshel, Dan. Q. : Effect of Music and Rythm on Physical Performance, 1977.
- 26 — Mariene Rex & Others : Synchronized swimming Journal of Physical Education, Recreation and dance March 1983.
- 27 — Paul Uram : The Complete Stretching Book mountain View, California 1983.
- 28 — Posle, G. W., Crepin, B. J. : Physiological Characteristics of Elite Synchronized swimmers Can J. Apple, Sport-Sci. 1980, Sep.
- 29 — Ray L. L. : The value of Gymnastic conditioning Exercises to speed of Learning selected gymnastics skills completed Res, Vol. II. Washington 1969.
- 30 — Rogeady : Modern swimming and Training technique for Coach and competitor, Artwr. Barker Linted, London, 1972.
- 31 — Smith, Tony : Gymnastic, A mechanical Understanding Hodder and stoughton, London, Sydney, Ackland, Toronto, 1975.
- 32 — Taylor A. W. : The Scientific Aspects of Sports, Charles C. Thomas U.S.A., 1980.
- 33 — Ukran, M. L. Ceruttürnen, Sport Verlag Berlin. 1967.

في هذا العدد

- ٣ التطوير المستمر في أعداد المعلم وتنميته مهنيًا أثناء الخدمة
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
- ٩ صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية
للأستاذ محمد سعيد عزت
- ١٧ العلاقة بين السمات النفسية والإدارية وآراء مديرات المرحلتين الإعدادية والثانوية نحو التربية الرياضية بمصر وقطر
للدكتورة هنية محمود الكاشف
- ٤٣ معدلات تغير الأس الهيدروجيني للبول واللعاب والعرق بعد المجهود وعلاقته بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات المضمار
للدكتورة سسلوى موسى عسل
- ٦١ تأثير بعض التدريبات الأرضية في الجمباز على رفع مستوى الأداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية
د. نوال حسن الفار، د. نادية حسن رسمي

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون يناير ١٩٩٠ العدد الثاني

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الإدارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

رئيس التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ محمد سعيد عزت

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أحمد كمال عاشور

الأستاذ الدكتور جامد زهران

الأستاذ الدكتور حسين بشير محمود

الأستاذة الدكتورة عطيات محمد خطاب

الأستاذة محمود النبوى الشال

الأستاذ الدكتور محمد يحيى طلعت

● تصدر في أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى جنيهان .

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

في هذا العدد

- ٣ العناية بالاعلام التربوى للنهوض بالتعليم
للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
- ٧ تقسيم العام الدراسي الى
فصلين بالتعليم الثانوى العام
للاستاذ محمد سعيد عزت
أثر برنامج تدريبي مقترح على
بعض الصفات البدنية الخاصة ومعدل
سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة
١٨ لطلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية
د مكارم حلمى أبوهوارة ، د محمد سعد زغلول
مقياس مقترح لمكونات الأداء
٣٠ الجيد لمادة التعبير الحركى
للدكتور ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
تحديد مستويات معيارية لمسابقات
الوثب لطلبات كلية التربية
٥١ الرياضية للبنات بالقاهرة
للدكتورة سوسن محمد السيد عمارة
٦٥ بناء اختبار معرفى للتحكيم فى كرة السلة
للدكتور عبد العزيز أحمد النمر

الغناية بالإعلام التربوي للنهوض بالتعليم

للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحرير

أصدرت وزارة التربية والتعليم ونحن نعد العدد الذى بين يديك،
أيها القارئ العزيز من « صحيفة التربية » ، العدد الأول فى السنة
الأولى (نوفمبر ١٩٨٩) من « مجلة التربية والتعليم » ، وهى نشرة غير
دورية يصدرها المكتب الفنى للوزير فى إطار خطة الوزارة للإعلام التربوي

وقد جاء هذا العدد الأول الذى يقع فى ١٧٦ صفحة من القطع الكبير
فى صورة ممتازة من حيث الاخراج وأناقة الطباعة والشكل العام ، مما
يجذب اهتمام القارئ ويدفعه للاطلاع على الموضوعات التى يحتوى
عليها ، وبتصفح المحتويات التى نشرت فى هذا العدد نجد أنها تتصل
بصفة خاصة بالخطة الخمسية لاصلاح التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ -
١٩٩٢/٩١) ، ومحاولة شرح أهداف هذه الخطة مع عرض بالوثائق لما
تم انجازه منها ونحن على أبواب سنتها الثالثة :

وقد أفتتح العدد بمقتطفات من كلمة السيد رئيس الجمهورية
محمد حسنى مبارك فى الجلسة التى افتتح سيادته فيها المؤتمر القومى
لتطوير التعليم الذى عقد فى بداية تنفيذ الخطة الخمسية فى ١٤ يولية
١٩٨٧ والتى تبين الأهمية التى يعلقها المجتمع على تطوير التعليم فى
جميع مراحله . كما صدر العدد بمقال مستفيض يقع فى ست صفحات
حول « فلسفة الخطة الجديدة لتطوير التعليم فى مصر » للأستاذ الدكتور
احمد فتحى سرور وزير التعليم ، استعرض فيه سيادته العوامل
السياسية والاجتماعية والفكرية التى أثرت على مسيرة التعليم فى مصر
فى الماضى ، وانطلق من ذلك الى صياغة الملامح الخطة التعليمية الجديدة
لمصر والمقومات التسع التى تستند إليها .

هذا كله بالإضافة الى الأبواب التي انفتحت اليها الغدد والتي بدأت بتلخيص لجوانب الانجازات التي تمت في تطوير التعليم خلال الفترة من ١٩٨٧ الى ١٩٨٩ ، وعرض القوانين والقرارات الوزارية التي تتعلق بتنفيذ الخطة وخاصة في مجالات معينة شملت نظام الالتحاق بمدارس وزارة التربية والتعليم والشئون المالية والتعليم في رياض الأطفال والتعليم الاساسي والتعليم الثانوي العام والتعليم الثانوي الفني ونظام تقويم الطلاب في الامتحانات ... الخ . هذه لمحة سريعة ايها القارئ العزيز حول محتويات العدد قصد بها اثارة الاهتمام بضرورة الاطلاع على العدد نفسه والتأمل بفكر ناقد حول هذا النشاط التربوي واتجاهاته .

و « صحيفة التربية » اذ ترحب بصدر هذه المجلة الهامة « مجلة التربية والتعليم » لترجو لهذا الوليد العملاق ان يوفق في تحقيق الاهداف التربوية والاعلامية التي انشئ من اجلها ، كما نتقدم باسم « صحيفة التربية » وللسيد الأستاذ محمد سعيد عزت مدير المكتب الفني للوزير ووكيل وزارة التربية والتعليم الذي اشرف على اعداد واصدار المجلة ، ونأمل ان تساعد هذه المجلة - كأحدى وسائل الاعلام التربوي - على تقارب الفكر التربوي وتضافر الجهود على تحقيق اهداف التعليم واهداف الخطط التي توضع لتطويره .

عزيزي القارئ ...

ان من أهم المشكلات التي تصادف المخطط للتعليم في مصر هو وجود الانفصال الفكري بين القائمين على تنفيذ هذه الخطط . فقد يبذل المخططون الجهود المضنية في وضع استراتيجيات للتعليم تقوم على الدراسة في المجالس المتخصصة المختصة مثل المجلس القومي للتعليم والمجلس الأعلى للجامعات والمجلس الأعلى للتعليم قبل الجامعي ومجلس الشورى ومجلس الشعب ومراكز البحوث التربوية والحوار الموسع في الندوات والمؤتمرات المحلية والقومية والدولية ، تحدد الاستراتيجيات الاهتمام بالكيف والاهداف التي يجب ان نسعى جميعا الى تحقيقها مثل بناء الشخصية المصرية المفكرة القادرة على مواجهة المستقبل واقائه المجتمع المنتج الذي يحقق التنمية الشاملة الى غير ذلك من الاهداف الواضحة المحددة ، غير أنه في غياب الاعلام التربوي نجد أن غالبية الآباء تنظر الى التعليم على أنه السبيل الذي عن طريقه ينتقل ولده من المدرسة

٢٠ الابتدائية الى الثانوية الى الجامعة عن طريق النجاح فى الامتحانات والحصول على مجاميع الدرجات التى تؤهله للنجاح والقبول فى المرحلة التعليمية التالية ثم التخرج من الجامعة كهدف أساسى حتى ولو بقى عاطلا لسنوات طويلة لا يدرى كيف يوظف المعلومات التى درسها لتجسيين حالته المعيشية أو تطوير مجتمعه أو تحقيق أى هدف من أهداف استراتيجية التعليم التى أنك المخططون أنفسهم فى الوصول اليها .

ثم ان المعلمين تحت الضغوط التى يتعرضون اليها من الآباء الذين يلجأون الى الاستعانة بالدروس الخصوصية لتحقيق استراتيجيتهم فى الحصول على الشهادة بمجموع مؤهل للالتحاق بالمرحلة التعليمية الأعلى يجلسون أنفسهم مهما أحسن اعدادهم فى معاهد اعداد المعلمين ، مضطرون الى مسايرة الآباء والمجتمع بصفة عامة ضاربين هم أيضا باستراتيجية التعليم وأهدافها عرض الحائط .

ولذلك نجد أن الأمل فى اصلاح مثل هذا الحال يكون فى الاعلام التربوى القومى الذى ينشر ويوضح ويقنع جميع فئات المجتمع المعنية بالتعليم بالاهداف التى يجب أن تسعى اليها وتتضافر الجهود على تحقيقها .

ومن الواضح أن المجلة الجديدة « مجلة التربية والتعليم » ليست إلا احدى وسائل هذا الاعلام التربوى ، فالاعلام التربوى « يفسر بأوسع معانيه على أنه يتضمن انتاج وتسجيل ونقل الافكار والآراء والنظريات والحقائق والأنظمة والاحصاءات والأنشطة الثقافية والفنية وغيرها من المعلومات والبيانات المتعلقة بالنظم التعليمية والتى تساهم فى تحسين نوعية التربية وذلك فى جميع أشكال الاتصال ، *

★ من نشرة منظمة اليونسكو حول مشروع التوصية رقم ٧١ التى أصدرها المؤتمر الدولى للتربية (الدورة ٣٦) المنعقد بجنيف ٨/٣١ - ٨/٧٧/١٩ الموجهة إلى وزارات التربية بشأن مشكلة الاعلام على الصعيدين الوطنى والدولى كما يطرحها النهوض بالنظم التعليمية - نقلاً عن محمد سعيد عزت - ورقة عمل بشأن الاعلام التربوى (المكتب الفنى للوزير - وزارة التربية والتعليم) القاهرة ١٩٨٩/٢/٧ .

فهناك بجانب الاستعانة بالمجلة الجديدة وسائل أخرى يجب أن يستعان بها لتدعيم ماتحاول أن تقوم به المجلة ، ولاشك أن الاعلام بين قيادات الوزارة نفسها وقيادات التعليم يجب أن يكون أول الخيط ، فوكلاء الوزارة ومستشارى المواد الدراسية والموجهون ونظار المدارس وغيرهم يجب أن يكونوا مدركين لأهمية العمل كفريق يساند بعضه بعضا ، ويعملون فى اتجاه واحد وليس فى اتجاهات متعارضة - كما أن المعلمين ركن أساسى وطرف له وزن كبير فى هذه العملية أيضا - ويمكن أن نتصور تضافر كل هؤلاء مع وسائل الاعلام الجماهيرية (الصحافة والاذاعة والتليفزيون) على نقل الأفكار والصور وما تحاول الوزارة - بأجهزتها المختلفة - أن تقوم به فى التعليم والتطوير الى الآباء الذين بدونهم وبدون تعاونهم مع المدرسة يصعب بل قد يستحيل تحقيق أهداف التعليم واستراتيجياته .

ان الاهتمام بالاعلام التربوى لم يعد ترفا يقصد به الدعاية أو الاعلان بل أصبح فى العصر الحاضر ، حيث تتعقد العلاقات وتتشعب ، ضرورة لنجاح عملية التعليم فى المجتمعات الحديثة كما أصبح فنا يقوم على تخصصات ودراسات مختلفة . ونحن واثقون أن السيد الاستاذ الدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم سوف يولى البذرة التى بذرها بإصدار هذه المجلة الجديدة عنايته واهتمامه حتى تنمو وتعمل على النهوض بالتعليم ، كما أن تنمية التعاون الاقليمى والدولى فى مجال تبادل المعلومات التربوية - كما جاء فى نشرة اليونسكو المشار اليها سابقا - « لا يعين على تحسين التعليم فحسب ، بل يسهم كذلك فى تحسين التفاهم الدولى بين المربين فى مختلف البلاد ، ومن ثم يخدم قضية السلام بين الأمم » .

والله ولى التوفيق

قراءة في قرار

تقسيم العام الدراسي إلى فصلين بالتعليم الثانوى العام

تقديم وعرض
الاستاذ / محمد سعيد عزت
خبير المكتب الفنى للوزير
وزارة التربية والتعليم

عزيزى القارئ

تحتل مرحلة التعليم الثانوى أهمية خاصة داخل النظام التعليمى ،
فهى تتوسط مرحلة التعليم الأساسى ومرحلة التعليم العالى والجامعى ،
وبين هاتين المرحلتين يقف التعليم الثانوى لكى يؤدى دورا مزدوجا هو
اعداد الطالب للحياة العملية أو لمواصلة التعليم العالى والجامعى .

● وينص قانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ والمعدل بالقانون
رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ فى المادة رقم ٢٢ على (تهدف مرحلة التعليم
الثانوى الى اعداد الطلاب للحياة جنبا الى جنب مع اعدادهم للتعليم
العالى والجامعى ، أو المشاركة فى الحياة العامة ، والتأكيد على ترسيخ
القيم الدينية والسلوكية والقومية) .

● وتؤكد « استراتيجية تطوير التعليم فى مصر » يوليو ١٩٨٧ ،
بشأن الارتفاع بمستوى الثانوية العامة ، على ضرورة أن يجمع التعليم
الثانوى بين العناصر الآتية :

أ - التقريب بين التعليم الثانوى العام والتعليم الثانوى الفنى ،
من خلال ادخال المواد الفنية والمهنية فى التعليم الثانوى العام ، وجعلها
فى متناول أيدي الطلاب .

٢ - غرس المهارات الأساسية والقدرات الذهنية في الطلاب ،
بالإضافة الى تنمية قدراتهم على التفكير المنطقي والتفكير النقدي ، والقدرة
على تكوين الذاتية الذهنية والتعلم الذاتي . كما يجب تشجيع الطلاب
على تكوين ملكة الابداع والتجديد .

٣ - استجابة التعليم الثانوى لاحتياجات التنمية الاقتصادية
والاجتماعية والثقافية ، والمحافظة على الذاتية الثقافية .

٤ - إتاحة الفرصة لطلاب التعليم الثانوى - وفقا لضوابط معينة
- الانتقال من نوع التعليم الفنى الى التعليم العام أو العكس بالعكس .
• وتنص (التوصية رقم ٩) من توصيات المؤتمر القومى لتطوير
التعليم ١٤ - ١٩٨٧/٧/١٦ على (العمل على تطوير التعليم الثانوى
العام والارتفاع بمستوى الثانوية العامة بحيث تخرج طالبا متميزا قادرا
على التحليل والخلق والابداع صالحا للدراسة بالجامعات) .

• وتتضمن مشروعات خطة وزارة التربية والتعليم - التى احتواها
مشروع الخطة الخمسية لاصلاح نظام التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ -
١٩٩٢/٩١) - مشروعا بدراسة إعادة تنظيم التعليم الثانوى العام .
ويهدف هذا المشروع الى عدة أمور أهمها :

١ - إعادة تنظيم التعليم الثانوى وتطويره بما فى ذلك نظام
التشعينب والاختيار ، وهو ما ينعكس على خطة الدراسة وادخال مواد
دراسية جديدة مثل العلوم التطبيقية والحاسبات الآلية والهندسة
الوراثية .

٢ - ادخال بعض مواد التعليم الفنى فى التعليم الثانوى .

٣ - تطوير نظم الاشراف التربوى والنفسى والتوجيه المهنى بما
يحقق الموازنة بين حاجات التلاميذ وميولهم التعليمية من ناحية والمهن
وسوق العمالة من ناحية أخرى .

٤ - تطوير نظم التقويم والامتحانات بما يحقق الفلسفة المرجوة من تطوير هذا النوع من التعليم مثل تطوير نظم القبول والالتحاق وأساليب التشخيص وأدوات العلاج .

● ويشير الدكتور احمد فتحي سرور وزير التعليم فى كتابه (تطوير التعليم فى مصر - ١٩٨٩) الى العناصر الاستراتيجية الواجب توافرها فى التعليم الثانوى حيث يقول :

تحقيقا للدور الهام للتعليم الثانوى يجب أن تتوفر فيه العناصر الآتية :

١ - تطوير الدراسة فى المدرسة الثانوية العامة ، بحيث تصبح مرحلة منتهية تؤهل الطلاب للعمل والاسهام فى مجالات الانتاج والخدمات ، اذا لم تتح لهم فرص الالتحاق بالجامعات أو بمعاهد التعليم العالى .

٢ - فى هذا العالم المتغير حيث تتوفر التحديات العملية والمهن ، وأشكالا من المؤهلات والكفايات والخبرات . كل ذلك يوجب أن نتجه الى غرس المهارات والقدرات الفكرية على اختلاف مستوياتها فى الطلاب والعمل على تنميتها ، مع تشجيع الطلاب على تكوين ملكة الابداع والتجديد .

٣ - تيسير خطة الدراسة ونظام امتحان الثانوية العامة ، وتبسيطه ، لازالة الاعباء النفسية والاجتماعية والاقتصادية الملقاة على عاتق الطلاب وأولياء الأمور بسبب هذا الامتحان .

٤ - تحقيق التكوين المتكامل للطالب فى مرحلة التعليم الثانوى ، وضرورة الحد من الانفصال الحاد بين القسمين العلمى بفرعيه ، والادبى . وذلك نظرا لأن التخصص السريع يؤثر فى تحقيق المعرفة المتكاملة فى عصر تكاد تنهار فيه الحواجز بين العلوم الانسانية والعلوم الطبيعية والتكنولوجية .

عزيزى القارىء ...

فى ضوء هذا العرض الموجز لما ورد بشأن الارتفاع بمستوى الثانوية العامة وإعادة تنظيم التعليم الثانوى العام ، وحتى تتكامل الصورة ، أود أن أعرض لك موجزا لما اتخذته مسيرة تطوير التعليم من اجراءات تنفيذية فى هذا الشأن ، والتي يمكن تلخيصها فيما يأتى :

- تأخير التشعيب الى الصف الثالث الثانوى العام ، أى أن الدراسة أصبحت عامة فى الصفين الأول والثانى وتخصصية اختيارية فى الصف الثالث .

- تطوير معايير ومواصفات اسئلة الأوراق الامتحانية لشهادة الثانوية العامة ، بحيث تقيس بجوار التحصيل القدرة على الفهم والابتكار والابداع .

- اعداد كتب نماذج الاسئلة المطورة لجميع الصفوف ، وتوزيعها على الطلاب والمعلمين .

- ادخال مادة علم الحاسب الالىكترونى كمادة اختيارية فى بعض مدارس التعليم الثانوى العام .

- السماح لمن يرغب من الطلاب الناجحين من الصف الثانى الى الصف الثالث بالتعليم الثانوى العام ، بتحويل مسارهم الى التعليم الصناعى ، للحصول على دبلوم المدارس الثانوية الصناعية نظام السنوات الثلاث .

- السماح لمن يرغب من الطلاب الذين استنفدوا عدد مرات الرسوب فى امتحان شهادة الثانوية العامة ، بالالتحاق بالدراسات التى تنظمها الوزارة (لمدة ١٢ شهرا) للحصول على دبلوم المدارس الثانوية التجارية نظام السنوات الثلاث .

- السماح للطلاب الراسبين في امتحان شهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة عام ١٩٨٩ ولم يستنفدوا عدد مرات اداء الامتحان الثلاث المسموح بها ، بالتقدم للامتحان فى العام الدراسى ١٩٩٠/٨٩ فى المواد التى رسبوا فيها أو تخلفوا عن أداء الامتحان فيها ، وتحسب درجة الطالب فى المواد التى يؤدى الامتحان فيها بما لا يتجاوز ٥٠٪ من النهاية الكبرى لدرجة المادة أو مجموعة المواد .

- السماح لمن يرغب من الطلاب الراسبين فى امتحان شهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة عام ١٩٨٩ القسم العلمى (بشعبتيه) بأداء الامتحان فى القسم الادبى عام ١٩٩٠ وذلك بعد اجتياز امتحان مستوى فى مواد للصف الثانى الثانوى الأدبى (الجغرافيا ، التاريخ ، الاجتماع ، الاقتصاد) طبقا لمناهج العام الدراسى ١٩٨٩/٨٨ .

- الغاء معادلة شهادة التعليم العام الانجليزية G. C. E.

التي يتم الحصول عليها فى عام ١٩٩٠ وما بعده بشهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة المصرية ، مع معادلة شهادة التعليم الثانوى الانجليزية G. C. S. E. بشهادة اتمام الدراسة الثانوية المصرية .

عزيزى القارىء ...

وفى ١٩٨٩/٨/٢٨ صدر القرار الوزارى رقم (١٩٧) بشأن تقسيم العام الدراسى الى فصلين بالتعليم الثانوى العام . ولقد تضمن هذا القرار ما يلى :

● يقسم العام الدراسى على سبيل التجريب بالصفين الاول والثانى من التعليم الثانوى العام الى فصلين ينتهى كل فصل دراسة وامتحانا فى مجموعة من المواد المقررة وذلك باختيار خاضع للتوجيه التربوى للمدرسة

● يطبق نظام الفصلين الدراسيين على الوجه المبين فى المادة الاولى فى الصفين الاول والثانى من التعليم الثانوى العام على سبيل التجريب فى العام الدراسى ١٩٩٠/٨٩ فى عدد من المدارس الثانوية يختارها مدير

مديرية التربية والتعليم في كل محافظة ، لتهيئة الطلاب على تطبيق هذا النظام في الصف الثالث .

● تشكل لجنة مصغرة تحت اشراف الادارة المركزية للتعليم الثانوى لوضع الضوابط التنفيذية لهذا النظام الذى يطبق على سبيل التجريب .

● يتم تقويم هذا التجريب فى كل مديرية تعليمية على حدة ، ثم يتم التقويم على مستوى الجمهورية بواسطة الادارة المركزية للتعليم الثانوى بالتعاون مع المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية .

وتعرض نتيجة هذا التجريب على المجلس الاعلى للتعليم قبل الجامعى قبل نهاية يونيو سنة ١٩٩٠ للنظر فى مدى صلاحية هذا النظام وتعميمه ومدى ملاءمة تطبيقه على الصف الثالث من التعليم الثانوى العام .

● يكلف المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية بالتعاون مع الادارة المركزية للتعليم الثانوى والادارة العامة للامتحانات وعدد من مديري المدارس الثانوية يختارهم رئيس قطاع التعليم العام ، بدراسة الظروف المناسبة لتطبيق هذا النظام فى الصف الثالث الثانوى .

وفى ١٩٨٩/٩/٧ صدر القرار الوزاى رقم (٢٠٩) بشأن الاجراءات التنفيذية لتطبيق تقسيم العام الدراسى بالمدارس الثانوية العامة نظام الفصلين . وفيما يلى نص القرار :

المادة الاولى :

يتم تصنيف المواد الى ثلاث مجموعات نوعية :

(أ) مجموعة المواد ذات الصفة الاستمرارية - وهى مواد تتم دراستها طول العام الدراسى وتشتمل :

- التربية الدينية .

- اللغة العربية .

- التربية الرياضية •
- مجموعة الفنون (تربية فنية أو تربية موسيقية) •
- مجموعة المواد التكنولوجية (المجال الصناعي أو التجارى أو الزراعى أو الاقتصاد المنزلى)
- الحاسب الالىكترونى •
- (ب) مجموعة المواد المنتهية فى كل فصل وتتكون من مجموعتين يختار الطالب أحدها فى كل فصل :
- أولا : مجموعة أولى للاختيار وتشمل مواد :
- اللغة الاجنبية الأولى •
- مجموعة العلوم •
- ثانيا : مجموعة ثانية للاختيار وتشمل مواد :
- مجموعة الرياضيات •
- مجموعة المواد الاجتماعية •
- اللغة الاجنبية الثانية •

المادة الثانية :

- يتم تنظيم العام الدراسى وفقا للتصور الآتى :
- ١ - تقسم فصول الصف الدراسى الى مجموعتى الاختيار طبقا لاختيار الطلاب الموجه ومع مراعاة ظروف ميئات التدريس وحجرات الفصول على مدار العام •
 - ٢ - يخصص لكل فصل دراسى أربعة شهور كاملة يفصل ما بينهما اجازة نصف العام لمدة أسبوعين ويكون توزيع أيام الدراسة وفقا للتنظيم الآتى :
 - (أ) . تخصص الفترة من منتصف سبتمبر وحتى منتصف يناير للفصل الدراسى الأول (٢٧ أسبوعا) •

(ب) تخصص الفترة من منتصف يناير وحتى نهايته لأجازة نصف العام (أسبوعين) .

(ج) تخصص الفترة من أول فبراير وحتى نهاية مايو للفصل الدراسي الثاني (١٧ أسبوعا) .

المادة الثالثة :

يراعى الآتى عند تقويم الطلاب وفقا لنظام الفصلين الدراسيين :

(أ) بالنسبة للمواد المستمرة يتبع فى شأنها الآتى :

١ - تقسم موضوعات الدراسة مناصفة ما بين الفصلين الأول والثانى .
٢ - يعقد امتحان للطلاب فيما درسه من تلك المواد فى الفصل الأول تخصص له نسبة ٤٠٪ من الدرجة الكلية للمادة وبدون نهاية صغرى ، وعلى هذا النحو يكون لامتحان المادة ورقتان ، ورقة أولى يمتحن فيها الطالب فى نهاية الفصل الأول وورقة ثانية يمتحن فيها الطالب فى نهاية الفصل الثانى .

٣ - يحدد موقف الطالب (نجاحا أو رسوبا) بعد اضافة درجاته فى تلك المادة فى الفصل الدراسى الثانى .

(ب) بالنسبة للمواد المنتهية دراستها فى الفصل الدراسى الأول يتم الامتحان فيها عقب نهاية هذا الفصل .

(ج) بالنسبة للمواد المنتهية دراستها فى الفصل الدراسى الثانى يتم الامتحان فيها عقب نهاية هذا الفصل .

(د) توزع درجات المادة بنسبة ٢٠٪ لتقييم أعمال الطالب طوال مدة الدراسة و ٨٠٪ لامتحان آخر الفصل أو السنة .

(هـ) توزع درجات أعمال الفصل أو السنة (٢٠٪) وفق الآتى :

- ١٠٪ للمناقشة والاختبارات الشفهية والمناشط المختلفة للمادة .

- ١٠٪ لامتحانين تحريريين يعقدان في نهاية شهرى أكتوبر ونوفمبر بالنسبة للفصل الدراسى الأول ونهاية شهرى مارس وأبريل بالنسبة للفصل الدراسى الثانى .

(و) يطبق نظام التقويم المتبع حاليا بالصفين الأول والثانى فى المدارس الثانوية العامة على هذا النظام من حيث النهايات الكبرى والصغرى للمواد ومجموعاتها وكذلك المجموع الكلى وقواعد دخول الطلاب امتحان الدور الثانى .

(ز) يسمح للطالب الراسب فى امتحان المواد ذات الصلة الاستمرارية أو المواد التى يمتحن فيها فى الفصل الدراسى الأول أو الفصل الدراسى الثانى بدخول امتحان الدور الثانى الذى يعقد فى شهر أغسطس وفق القواعد المقررة التى يصدر بها قرار من وزير التعليم .

المادة الرابعة :

يطبق الجدول المرافق بالنهايات الكبرى والصغرى للمواد ومجموعاتها على طلاب الصفين الأول والثانى من المرحلة الثانوية العامة الذين يدرسون وفق هذا النظام فى داخل الجمهورية .

النهايات الكبرى والصغرى ، وأزمة الإجابة ، للمواد الدراسية وفروعها
للسنين الأول والثاني بالمدارس الثانوية العامة (نظام الفصلين)
أولا : مواد يمتحن فيها الطلاب تحريريا ، وتضاف الى المجموع الكلى :

ملاحظات	نوع الاجابة		توزيع الدرجات			الدرجة الكلية		المجموع / المسادة
	الوقت	الدرجة	امتحان آخر الفصل او المصغرى (٨٠٪)		النهاية المعظمى	النهاية المصغرى		
			النهاية المعظمى	النهاية المصغرى				
الدرجة موزعة على كل من الفصلين	١٥	١٥	١٤	٤٨	١٢	٣٠	٦٠	اللغوية العربية
-	-	-	-	٦٤	١٦	٣٢	٨٠	مجموع اللغات الأجنبية
في احد الفصلين	٣	واحدة	١٠	٤٠	١٠	١٥	٥٠	اللغة الاجنبية الأولى
" " "	١٥	واحدة	٦	٢٤	٦	٩	٣٠	اللغة الأجنبية الثانية
" " "	-	-	-	٣٢	٨	١٦	٤٠	مجموع المواد الاجتماعية
" " "	١٥	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	التاريخ
" " "	١٥	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	الجغرافيا
" " "	-	-	-	٤٨	١٢	٢٤	٦٠	مجموع العلوم
" " "	١٥	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	الكيمياء
" " "	١٥	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	الفيزياء
" " "	١٥	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	الاحياء
" " "	-	-	-	٣٢	٨	١٦	٤٠	مجموع الرياضيات
" " "	٤	واحدة	٤	١٦	٤	٩	٢٠	المرحلة الأولى
" " "	٢	واحدة	٤	١٦	٤	٦	٢٠	المرحلة الثانية
الدرجة موزعة على كل من الفصلين	-	-	-	-	-	١٤٠	٢٨٠	المجموع الكلي

★ الجبر وحساب المثلثات

★★ الهندسة التحليلية والمستوية فى الصف الأول

الهندسة الفراغية والتحليلية فى الصف الثانى

تابع

جدول النهايات الكبرى والصغرى ، وأزمة الاجابة ، للمواد الدراسية وفروعها للصفين الاول والثاني بالمدارس الثانوية العامة (نظام الفصلين)

ثانيا : مواد يمتحن فيها الطلاب ، ولا تضاف الى المجموع الكلى :

المادة / المساهمة	الدرجة الكلية		توزيع الدرجات				وقت الإجابة		ملاحظات
	النظرية	النهائية	الدرجة الكلية (٢٠)	امتحان آخر الفصل أو السنة (٢٨٠)		الوقت	الدرجة		
				النهائية	النهائية				
الترجمة الدينية	٢٠	١٠	٤	١٦	٤	٤	١٥	واحدة	الترجمة الدينية
الترجمة الأدبية	٢٠	٨	٤	١٦	٤	٤	١	واحدة	الترجمة الأدبية
الترجمة العلمية	٢٠	٨	٤	١٦	٤	٤	١٥	واحدة	الترجمة العلمية
الترجمة الفلسفية	٢٠	٨	٤	١٦	٤	٤	١	واحدة	الترجمة الفلسفية
الترجمة التاريخية	٢٠	٨	٤	١٦	٤	٤	١	واحدة	الترجمة التاريخية
ثالثا : مواد لا يمتحن فيها الطالب ويكتفى بأعمال المستند :									
الترجمة اللغوية	٢٠	٨	٢٠	-	-	-	-	-	" " "

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة لطلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية

د/ مكارم حلمي محمد ابو هرجة د/ محمد سعد زغلول محمود

كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية الرياضية أحد المواد الدراسية التي يجب أن تؤدي دورها بجانب المواد الأخرى لذا فإن تعديل مناهجها يجب أن يتناسب مع أهداف كل نوعية تعليمية وطبيعة الدراسة بها .

وبالنظر الى طلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية نجدهم أحد دعائم معركة الانتاج ذو الحاجة الماسة الى ما يساعدهم على التقدم في عملهم المهني المتمثل في الكتابة على الآلة الكاتبة التي تتطلب تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بهذا الأداء . والتي أكدت على أهميتها دراسة « محمد سعد زغلول » (١٩٨٨) (١٤) وتمثلت في التوافق ، والدقة ، وسرعة رد الفعل ، والتحمل العضلي فتنمية الصفات البدنية الخاصة تنعكس على الطالب وتزيد من طاقته ونتاجه في عمله وتدفعه بحماس لبذل أقصى جهد ممكن للوصول الى الكفاية المطلوبة . وهذا بالتالي ينعكس على حالة رضا الطلبة عن دراستهم اذ أن الشعور باطراد التقدم من أهم البواعث التي تؤدي الى رضا الفرد عن عمله .

وقد لاحظ الباحثان أن برامج التربية الرياضية بالمدارس التجريبية الفنية للتجارية لا تلقى الضوء على الصفات البدنية الخاصة

والتي تتمشى مع طبيعة الدراسة المهنية لطلبة تلك المدارس اذ أنها نفس البرامج التي تنفذ على طلبة مدارس المرحلة الثانوية العامة .

لذا فكر الباحثان في محاولة لوضع برنامج تدريبي لهذه النوعية من المدارس للتعرف على أثره على كل من الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة ، وذلك من منطلق أن العملية التعليمية تمثل وحدة عضوية تترابط جوانبها في شكل منظور تربوي .

أهداف البحث :

١ - يهدف هذا البحث الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء الكتابة على الآلة الكاتبة للطلبة قيد البحث .

٢ - معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة للطلبة قيد البحث .

فروض الدراسة :

١ - البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية الخاصة للطلبة قيد البحث .

٢ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة لطلبة قيد البحث .

٣ - توجد علاقة ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين متغيرات الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .

اجراءات البحث :

منهج البحث : اقتضت طبيعة البحث استخدام المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة .

عينة البحث : اختيرت عينة عشوائية من بين طلبة الصف الثالث من مدرسة طنطا التجريبية الفنية التجارية نظام الخمس سنوات بمدينة طنطا ، بلغ حجم العينة ٣٠ ثلاثون طالبا من بين ٥٠ خمسون طالبا وذلك بعد استبعاد مايلي :

- الطلبة الباقيون لتلاعادة وبلغ عددهم ٥ خمسة طلاب .
- الذين يتدربون على الآلة الكاتبة بعد انتهاء اليوم الدراسي في مكاتب تعليم الآلة الكاتبة ، وبلغ عددهم ٩ تسعة طلبة .
- الذين يمارسون أى لون من ألوان النشاط الرياضى فى الأندية .
- وبلغ عددهم ٦ ستة طلاب .

أجهزة وأدوات البحث :

أولا : الأجهزة

- جهاز لقياس سرعة رد الفعل لليد • ملحق (١)
- عدد ٣٠ ثلاثون آلة كاتبة ماركة ممتاز لقياس سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .
- ساعة إيقاف لقياس زمن الكتابة على الآلة الكاتبة .
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام .
- شريط مقسم لقياس الطول لأقرب سم .

ثانيا : الأدوات

- ١ - استمارة تحديد الصفات البدنية الخاصة بالطلبة قيد البحث ، والتي قام بوضعها محمد سعد زغلول (١٩٨٨) (١٤) وتمثلت فى الصفات البدنية التالية :

الدقة - سرعة رد الفعل - التوافق - التحمل العضلى ، وقا .
استخلص الباحث هذه الصفات البدنية الخاصة وفقا لأراء الخبراء فى مجال التدريس المهنى قيد البحث .

- ٢ - اختبار لقياس سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة المطبق فى برنامج الآلة الكاتبة لمدارس قيد البحث وذلك عن طريق كتابة أكبر عدد ممكن من الكلمات الصحيحة باللغة العربية طبقا للقطعة الدراسية .

الموجودة بالبرنامج الدراسى للآلة الكاتبة خلال دقيقة واحدة • ملحق (١)

٣ - اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة •

ملحق (٣)

٤ - اختبار تمرير الكرة على مسافة لقياس التوافق • ملحق (٣)

٥ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلى •

ملحق (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

١ - اختبارات الصفات البدنية الخاصة :

ثبات الاختبارات : تم تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها على عينة قوامها ٢٠ عشرون طالبا مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمنى مدته أسبوع •

ويوضح الجدول رقم (١) معامل الارتباط بين القياسين •

صدق الاختبارات : تم تطبيق الاختبارات على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية قوامها ٢٠ عشرون طالبا • تم المقارنة بين الارباعى الأعلى ٢٥٪ والارباعى الأدنى ٢٥٪ واتضح أن قيمة (ت) معنوية عند المستوى (٠.٠١) كما هو موضح فى الجدول رقم (١) جدول (١)

ثبات وصدق اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث

الدلالة الاحصائية	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الثبات
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
التوافق	٧ر٥	١ر٢	٤ر٩	١ر٤	٢ر٦	*٢ر٩	١٧٦
الدقة	٧ر٩	١ر٣	٢٢٤ر	١ر١	٢ر٤	*٣	١٥
سرعة رد الفعل	٥٦٩ر	٢٢ر	٥ر٥	٢٢ر	٣٤٥ر	*٨ر٢	٧٩
التحمل العضلى	٩ر٥	١ر٧	٦ر١	١ر٨	٣ر٤	*٤ر٩	١٤٥

★ معنوى عند المستوى ٠.٠١

يوضح الجدول رقم (١) ثبات وصدق اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث .

البرنامج التدريبي المقترح :

١ - هدف البرنامج : يهدف هذا البرنامج الى تنمية الصفات البدنية الخاصة على معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .

٢ - أسس بناء البرنامج : من خلال المراجع العلمية والدراسات النظرية في هذا المجال ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٤ تم وضع البرنامج التدريبي المقترح الذي يعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة لعينة قيد البحث .

وقد تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات والألعاب التالية :

- تمرينات وألعاب للعمل على تهيئة الأجهزة الداخلية للجسم للعمل المتقابل . « الجزء التمهيدى » .

- تمرينات وألعاب لتنمية العناصر الآتية : سرعة رد الفعل - الدقة - التوافق بين العين واليد - التحمل العضلى « الجزء الأساسى » .
- تمرينات تهدئة . « الجزء الختامى » .

تم عرض البرنامج المقترح على عدد ١٠ عشرة من المحكمين فى مجال التمرينات والاعداد البدنى وقد وافق المحكمين على مناسبة تمرينات البرنامج الذى وضعت من أجله بنسبة ٩٥ ٪ .

٣ - تجربة البرنامج : قام الباحثان بتجربة البرنامج التدريبي المقترح على عينة مماثلة لعينة البحث قوامها ١٥ خمسة عشر طالب ومن غير العينة الأصلية ، بغرض التعرف على شدة وحجم الحمل وتسلسل العمل والتكرارات والأدوات المناسبة ، وذلك فى الاسبوع الثانى من

شهر فبراير ١٩٨٩ ، واتضح أن البرنامج يتمشى مع مستوى هذه الفئة من الطلبة .

الخطـة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج الى ٦ ستة وحدات تدريبية استغرقت كل وحدة أربع دروس أسبوعية ، زمن كلا منها ٤٥ دقيقة موزعين على ثلاث أجزاء كالاتى : الجزء التمهيدي والاحماء (٧ سبعة دقائق) ، جزء التمرينات الاساسى (٣٠ ثلاثون دقيقة) ، جزء الختام « التهدئة » (٨ ثمانية دقائق) ولقد تم تنفيذ هذه الدروس بعد انتهاء اليوم الدراسى . ولقد استغرق تنفيذ البرنامج ٦ ستة أسابيع ٢٤ يوما .

خطوات اجراء التجربة :

القياس القبلى : تم اجراء القياس القبلى على الطلبة عينة البحث وذلك فى يوم ١/٣٠ فى الاختبارات الآتية :

- اختبار لقياس سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .
- اختبار لقياس سرعة رد الفعل .
- اختبار لقياس التوافق .
- اختبار لقياس التحمل العضلى .

تم تنفيذ البرنامج التدريبى فى المدة من ١/٣١ الى ١٢/٣/١٩٨٩ بواسطة أحد مدرسى التربية الرياضية بالمدرسة الحاصل على درجة البكالوريوس فى التربية الرياضية ولديه خبرة ١٠ سنوات فى المهنة وذلك بتطبيق البرنامج على جميع طلبة عينة البحث بعد انتهاء حصص اليوم الدراسى وذلك من أجل الاطمئنان على ثبات التدريب ولعدم وجود وقت أثناء حصص اليوم الدراسى .

القياس البعدى : تم اجراء القياس البعدى فى يوم ١٢/٣/٨٩ وذلك باستخدام نفس الاختبارات القبلىة .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : عرض النتائج :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في:

الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة (ن = ٣٠)

المتغيرات قيد البحث	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
- الصفات البدنية						
التوافق	٩٣٧	٦٥	١٤٣	٣١٦	٤٩٤	*٤١
الدقة	٦٥	٣١	١٣٢	٢٩	٧٧	*٩٦٥
سرعة رد الفعل	٥٦٧	٢	٢٢١	١	٣٤٦	*٥٧٦
التحمل العضلي	١٧٩	٣١	٢٥٩	٤٢	٨٠	*٨٥٣
- معدل سرعة الكتابة	١٥١	٢٣	٢٥٢	٢٦	١٠١	*٤٠٥

★ معنوي عند المستوى ٠.٠١

يوضح الجدول رقم (٢) وجود فروقا دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في جميع عناصر الصفات البدنية الخاصة ، ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة اذ كانت الفروق معنوية عند المستوى ٠.٠١ بين القياسين القبلي والبعدي .

جدول (٣)

العلاقات الارتباطية بين الدرجات التقديرية للصفات البدنية الخاصة
وكل من معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة
للطلبة قيد البحث (ن = ٣٠)

الصفات البدنية الخاصة	معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة معامل الارتباط
التوافق	*٣٤ر
الدقة	*٤٨ر
سرعة رد الفعل	*٤٧ر
التحمل العضلي	*٤١ر

★ معنوى عند المستوى ٠.٠١

يوضح الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية طردية بدلالة
احصائية بين درجات الصفات البدنية وبين كل من معدل سرعة الكتابة
على الآلة .

ثانيا : مناقشة النتائج

يوضح الجدول رقم (٢) وجود فروقا دالة احصائيا بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث اذ وصلت قيمة (ت) (٠.٠١) فى
الصفات البدنية الخاصة ، كما يتضح أيضا وجود فروق دالة احصائيا
بين القياسين القبلي والبعدي فى سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة اذ وصلت
قيمة (ت) (٠.٠١) ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة عبد العظيم
فياز (١٩٦٩) (٦) ، ودولت عبد الرحمن (١٩٨١) (٥) ، وعزيزة
عبد الرحمن (١٩٨٤) (٨) ، وأحمد عبد السلام (١٩٧٤) (٢) فى
الآثار التى أحدثها برنامج تدريبي ، وتمارينات بدنية على الصفات

البدنية والأداء الحركي للعمال والعاملات ، وإن مزاولة النشاط الرياضي ساعد على زيادة الانتاج .

وبالنظر الى نفس الجدول يتضح أن الفرق معنوى عند المستوى (٠.٠١) بين القياسين القبلي والبعدي فى الرضا عن الدراسة وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبى المقترح الذى ساهم فى تنمية الصفات البدنية الخاصة وزيادة معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة ، قد ساعد على تكوين مجموعة من المشاعر الايجابية التى أدت الى شعور الطالب بالارتياح تجاه دراسته وزيادة الرضا نحوها ، مما أدى الى ارتفاع قدرته على الانتاج « الكتابة على الآلة الكاتبة » .

واضافة الى ما سبق فانه يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال احصائيا بين الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة ، وهذا يؤكد على ما أشار اليه سترونج STRONG

(١٩٧٤) (٢١) فى أن تحسن الصفات البدنية الخاصة بعمل الفرد أو دراسته ساعد على سرعة تقدمه فى اداء عمله ، ويتفق أيضا مع ما أوضحه مورس MORSEN (١٩٥٠) (٢٠) فى أن الشعور بالتقدم فى العمل هو حصيلة لتفاعل بين ما يريده الفرد ، وبين ما يحصل عليه فعلا من موقف معين وبهذا يمكن القول بأن نجاح الطلبة قيد البحث فى الانتاج على « الآلة الكاتبة » أدى الى شعورهم بالسعادة وانعكس ذلك على انتاجية الآلة الكاتبة .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وعرض وتحليل بياناته يمكن للباحثان استخلاص ما يلى :

١ - البرنامج التدريبى المقترح ساعد على تنمية الصفات البدنية الخاصة .

٢ - زيادة معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة بعد تنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث .

٣ - توجد علاقة ارتباطية طردية بين الصفات البدنية الخاصة وكل من معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

١ - الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المدارس التجريبية الفنية التجارية .

٢ - وضع برامج تدريبية تتفق وطبيعة العمل المهني فى جميع تخصصات المدارس الفنية .

٣ - ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة لما اتضح من أهميتها فى هذه الدراسة .

قائمة المراجع :

١ - ابراهيم وجيه محمود : مقياس الرضا عن الدراسة ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ، ١٩٧٦ .

٢ - أحمد عبد السلام حجازى : تأثير التمرينات البدنية على الأداء الحركي وانتاج العامل المصرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

٣ - أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٦٠ .

٤ - حسنى عبد الرحمن : دراسة بعض مقاييس اللياقة وأثرها على الانتاج البشرى - ملخص رسالة « دكتوراه » النشرة العلمية عدد خاص البحوث الرياضية ، ١٩٧٢ .

٥ - دولت عبد الرحمن : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والانتاج لعاملات الشركة الشرقية.

للكتان واثقطن ، بحث منشور ، دراسات وبحوث المجلد الرابع
العدد الثالث جامعة حلوان ، ١٩٨١ •

٦ - عبد العظيم فياز : تخطيط البرامج الرياضية والترويحية لعمان
الصناعة ، ملخص رسالة دكتوراة ، المجلة العلمية للتربية
الرياضية ، العدد رقم (٨) ١٩٧٦ •

٧ - عدلي فرج : الرضا عن العمل بين مدرسى العلوم بالتعليم
الثانوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة
عين شمس ، ١٩٦١ •

٨ - عزيزة عبد الرحمن : أثر برنامج رياضى مقترح على معدلات
الانتاج وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء عاملات شركة
النصر للتليفزيون ، بحث منشور دراسات وبحوث ، جامعة
حلوان ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، أغسطس ١٩٨٤ •

٩ - سهير عبد اللطيف سالم : العلاقة بين الرضا عن الدراسة بكليات
التربية الرياضية ومستوى الأداء العملى فى التمرينات والجمباز ،
رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة حلوان ، ١٩٧٩ •

١٠ - صلاح الدين سليمان : الخدمات الرياضية لعمال الصناعة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ١٩٧٤ •

١١ - محمد حسن غلاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الثانية
دار المعارف ، ١٩٧٧ •

١٢ - : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية :
دار المعارف مصر ١٩٧٥ •

١٣ - محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ودورها فى تنمية
أهداف التعليم الثانوى العام والفنى بمحافظة الغربية ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالاسكندرية ، ١٩٨٣ .

١٤ - : برنامج تربية رياضية مقترح للمدارس
التجريبية الفنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

١٥ - موسى فهمى وعادل حسن : التمرينات البدنية فى المصانع ،
والتمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٦٧ .

١٦ - نبيله خليفه وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجهاز
والتمرينات ، دار المعارف ، ١٩٧٠ .

١٧ - يحيى محمد عبده : الرضا عن العمل بين مدرسى ومدرسات
التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقة ذلك ببعض متغيرات
الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة
الأزهر ، ١٩٧٦ .

18. Keseler M. S., : Job Satisfaction of Ueterans Rehabilitated
Under Public Law, perponnel and Cridance J. 33, 1954.

19. Mackintosh, H.E., and Monison, R.D., Objective Testing
London University of Press ltd., 1969.

20. Morse N., C., : Satisfaction in White Colla, Jab-Amn Arbor,
University of Michigan, Press, 1950.

21. Strong, E.K. Satisfaction and Interests, American Psycho-
logist No. 32. 1958.

مقياس مقترح لمكونات الأدب الجيد لمادة التعبير الحر

د/ ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة الدراسة :

★ قديما لم يكن هناك دراسات علمية فى المجالات الفنية (تعبير حركى - موسيقى - فن تشكيلى ٠٠٠ الخ) تقوم على أسس علمية لتقنين الدرجات فى هذه المواد ، حيث أن جميع المواد الفنية كانت عملا اجتهاديا وهواية فقط .

★ ولقد شاعت بعض المفاهيم ، وانتشرت بعض الآراء اختلف فيها الخبراء والباحثون عند تقييم الأعمال الفنية بعامة ، فمن قائل أن العمل الفنى لا يتحدد أبعاده بالنظرة المادية ، ولا بمقتضى الأقيسة والموازين الرياضية الحساسة لأنه يتجه فى جوهره نحو المعنى والروح ، ويدور فى فلك المعنويات التى ترتفع فوق العوامل المادية ، أى أنه يعتمد أساسا على الناحية الذاتية البحتة .

ومؤيدو هذا الاتجاه هم الذين يسايرون منهج الفن لذاته ، وليس للجماهير وهذا الانطباع كان هو السائد قبل دخول هذه المواد فى مجال التعليم بعامة .

★ وفى وقتنا الراهن تغيرت هذه النظرة نسبيا ، وظهرت النواحي الموضوعية التى يرجع إليها فى تقويم مستوى الأداء الفنى ، دون الحاء الصفات الذاتية والعناصر الشكلية على تعددها ، والذي لم يكن معهودا من قبل ، وضع أسس يقاس على أساسها تقويم أى عمل فنى ، وإيجاد

موازنات تحدد الفروق بين عناصر العمل الفنى ومكوناته ، حتى يمكن إيجاد أحكام مريحة تعطى لكل ذى حق حقه فى صورة علمية مقننة متكاملة تربط بين الاتجاهين (الذاتى والموضوعى) من أجل أحداث الاتزان بينهما ، ولكن لم يحدث ذلك نتيجة لتغلب العنصر الذاتى على الموضوعى الذى تتدخل فيه عوامل متعددة مثل دراسات المقننين وانطباعاتهم وبيئتهم وتربيتهم الخاصة وعلاقاتهم بالأسرة والمجتمع ، ودرجة ثقافتهم وتعليمهم وأيضاً من واقع المشكلات اليومية التى تصادفهم ونظرتهم للحياة من تفاؤل وتشاؤم وتفاعلهم معها . . . الخ .

★ فمن أجل ذلك لا نستطيع أن نطلق العنان للحكم الذاتى وحده ، حيث أن اختلاف الأداء يظهر بصورة أعمق فيه ، وفى الغالب فتقنين الدرجة فى هذه المواد من عدة أشخاص سواء لشخص واحد أو موضوع فنى واحد لا يكون فى هذه الحالة متساوياً .

★ وفى مجال عمل الباحثة وحيث أنها تقوم بتدريس مادة التعبير الحركى وهى إحدى المواد الفنية ، فقد لاحظت تفاوت كبير بين خبراء وحكام مادة التعبير الحركى فى تحديد وتقويم المستويات التقديرية للامتحانات العملية فى المناهج الدراسية الخاصة بالمادة ، وذلك لعدم توفر المقياس الموضوعى الذى يساعد المقننين فى موضوعية القياس ويطلق العنان للتحديد الذاتى فى التقييم .

★ وبالرغم من توافر الخبرة الطويلة العميقة لدى أساتذة مادة التعبير الحركى والتى مكنتهم من اكتساب المعرفة الجيدة بهذه المادة حتى أصبحت ملكة التقييم الذاتى الخاصة بهم تأخذ الطابع الموضوعى ، ولكن لجان التقييم لاتشمل هؤلاء الأساتذة أصحاب الخبرة العميقة فى المادة وحدهم ، بل تحوى أيضاً المدرسين الصفار المحتاجين الى خبرة أعمق .

★ ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة والتى تمثلت فى محاولة

وضع مقياس يحدد مكونات الأداء انجيد فى مادة التعبير الحركى حتى
تتحقق العدالة فى لجان التقييم للمستوى الواحد .

الهدف من الدراسة :

وضع مقياس مقترح لمكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى .
تساؤلات الدراسة :

هل توجد قوانين موضوعية كافية للتقييم الجيد لمادة التعبير
الحركى ؟

ماهى المكونات الهامة للأداء الجيد لمادة التعبير الحركى ؟
المصطلحات المستخدمة فى الدراسة :

★ مقياس الأداء (تعريف إجرائى) المقصود به وضع بنود تحدد
عن طريقها محتوى مكونات الأداء .

★ الاختبار (تعريف إجرائى) مهارة مقننة وضعت لقياس
شيء محدد .

★ متطلبات الأداء (تعريف إجرائى) هى الأساسيات الخاصة بكل
حركة وتضم مهارات مختلفة تشكل فى مجموعها محتوى الموضوع .

★ عناصر مكونات محتوى الأداء : تم شرحها فى مرفق رقم (٣)

★ الجانب الذاتى فى تقييم مادة التعبير الحركى :

المقصود بالذاتية فى التقييم ، أى ذاتية المقينين وانطباعاتهم ويدخل
فيها أيضا عقائدهم وثقافتهم ومدى تقديرهم للشيء وشكل الحركة
وجمالها ... الخ .

وبالتالى يختلف الجانب الذاتى فى التقييم من شخص لآخر .

★ الجانب الموضوعى : والمقصود بالجانب الموضوعى فى التقييم
متغيرات ملموسة متواجدة وبشكل معين متفق عليه نستطيع وضع درجة
لكل جزء منها .

ولذا فالتقييم فى المتغيرات الموضوعية يكون موحد بين الجميع
ولا يوجد فيه التفاوت الكبير الذى يأتى من تفاوت الأحكام الذاتية .

الدراسات السابقة :

استعانت الباحثة بالأبحاث المتشابهة التى تناسب موضوع
الدراسة حتى يمكن الاستفادة من إجراءاتها ، والاستعانة بأنسب
الطرق لإجراء دراستها ومقارنة نتائجها بما سبق وتوصلت إليه
هذه البحوث .

وفيما يلى عرض للأبحاث المشابهة بالتسلسل الزمنى الأقدم
فالأحدث :

١ - (قدرات الإبداع فى مجال التعبير الحركى ، وعلاقتها بالقدرات الإبداعية اللفظية)

★ يهدف هذا البحث الى تصميم مقياس لقياس قدرات الإبداع
فى مجال التعبير الحركى .

★ شملت العينة ٨٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية
الرياضية بالاسكندرية .

★ أدلت نتائج الدراسة الى تحقيق صحة الفرض الصفرى الذى
وضع لهذه الدراسة حيث لم يكن هناك علاقة بين قدرات الطلاقة الحركية
والمرونة الحركية ، والأصالة الحركية ، وبين قدرات الطلاقة اللفظية ،
والمرونة اللفظية ، والأصالة اللفظية .

٢ - وقامت / عايدة محمد رضا بدراسة تهدف الى بحث (العلاقة بين التفكير الابتكارى والأداء الحركى الابتكارى فى التمرينات الفنية الحديثة) .

★ استخدمت اختبارات المترتبات التى أعدها د/ عبد السلام عبد
الغفار لقياس التفكير الابتكارى ، بينما قامت بتصميم مقياس يميز الأداء

الحركى الابتكارى ويعتمد احتساب درجات القدرات الابداعية فى هذا المقياس على تقديرات الحكام من خلال ١٨ عبارة تصنف الابتكارية فى الحركة .

★ شملت العينة ٨٦ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة موزعة على مجموعتين من ذوات القدرات الابداعية العالية والابداعية المنخفضة .

٣ - قدمت تراجى محمد عبد الرحمن بحثا غيز منشور وموضوعه
(قياس القدرة على الابتكار الحركى فى مجالات التعبير الحركى) .

★ هدفت هذه الدراسة الى تصميم مقياس للقدرة على الابتكار الحركى يستخدم فى مجالات التعبير الحركى ، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

دراسة مسحية لاختبارات القدرة على التفكير الابتكارى اللفظى -
دراسة مسحية للتعبير الحركى كمادة أساسية للابتكار الحركى - دراسة
مسحية للدراسات المشابهة .

وعلى ضوء الخطوات السابقة تم تحديد محاور القدرة على الابتكار الحركى والطلاقة الحركية - المرونة التلقائية الحركية والأصالة الحركية .
★ أوجدت الباحثة الأهمية النسبية لهذه المحاور .

★ قامت بتقنين المقياس على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية بإلاسكندرية وعددهم ٣٠ طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة .

★ أوجدت صدق المقياس عن طريق الصدق المنطقى ، كما أوجدت الثبات عن طريق التجزئة النصفية .

★ توصلت الى نتائج أفادت الدراسة الحالية .

٤ - قامت / عفاف عبد الرحمن زهران بدراسة عن (العلاقة بين الصحة النفسية وقدرات الابداع فى مجال التعبير الحركى)

★ هدفت الى دراسة العلاقة بين القدرات الابداعية في مجال التعبير الحركى وعوامل الصحة النفسية .

★ شملت العينة ٦٠ طالبة تراوحت أعمارهن بين ٢٣ و ٢٥ سنة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

★ استخدمت اختبار الأداء الابتكارى للتعبير الحركى - واختبار سيداسكى للصحة النفسية .

★ وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا عند درجة ثقة (٠.١) بين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى المقاييس التى تقيس قدرات الطلاقة والمرونة والأصالة الحركية ، فى مجال التعبير الحركى ، ودرجاتهن فى مقياس من المقاييس الفرعية التى يتضمنها اختبار الصحة النفسية وهما القلق والاكتئاب .

٥ - وقدمت كل من / عفاف عبد الرحمن زهران ، وسوسن عبد الخالق دراسة بعنوان (الارتباط بين نمط الجسم وبعض السمات المزاجية المؤثرة فى أداء التعبير الحركى)

★ شملت عينة الدراسة ٨٦ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

★ هدفت الى التعرف على العلاقة بين نمط الجسم وعدد من السمات المزاجية للشخصية فى المستوى الأعلى والأدنى لأداء التعبير الحركى .

★ وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين مركب العضلية والسمات الاجتماعية والمثابرة والاكتفاء الذاتى لطالبات المستوى الأعلى ، كما اتضح وجود علاقة سلبية بين مركب السمات وسمتى الابتهاج والاتزان الانفعالى فى المستوى الأدنى .

٦ - وقد قامت / ناريمان محمد على الخطيب فى رسالة دكتوراه بعنوان : (وضع بطارية اختبارات مهارية للاعبات الجمباز سن ٨ : ١٠)

- ★ هدفت الى تقويم الأداء المهارى للاعبات لهذه المرحلة ، وتصنيفهن فى مستويات قياسية وفقا لمستوياتهن المهارية .
- ★ بلغت العينة ٤٣ لاعبة .
- ★ توصلت الى نتائج مجدية افادت فى هذه الدراسة .

التعليق على الأبحاث السابقة :

- اتفقت الأبحاث السابقة على وضع مجموعة اختبارات مهارية لتقييم الأداء وان اختلفت العينات المستخدمة فى هذه الأبحاث من حيث النوع والمستوى والعدد .
- وقد استخدم فى هذه الأبحاث طرق مختلفة للتعرف على صدق وثبات الاختبارات .
- كذلك فقد شابهت الاجراءات المستخدمة من ناحية تحديد متطلبات الأداء .

ومن هذه الأبحاث ، خلصت الباحثة الى :

- استخدام صدق المحتوى للوقوف على صدق الاختبارات .
 - استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار لحساب الثبات لتحديد المتطلبات الأساسية للأداء .
 - تحديد أهم المهارات التى تمثل كل متطلب .
 - اعطاء درجة لتنفيذ الأداء ودرجة لشكل الأداء .
 - حساب الارتباط المتعدد بطريقة الانحدار المنطقى للخطوات للتعرف على نسب مساهمة المبارات فى المتغير التابع لمستوى الأداء .
- مما سبق يتضح أن جميع الأبحاث السابقة لها صلة بالدراسة الحالية أو على الأقل فى جانب من جوانبها ، وقد ساهمت فى خدمتها ولكن لم تتواجد دراسة تناولت وضع مقياس يقاس عن طريقه محتوى مكونات الأداء الجيد فى مادة التعبير الحركى موضوع الدراسة الحالية .

خطة وإجراءات الدراسة :

نعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية وذلك لقيامها على جمع البيانات وتقييم آراء خبراء مادة التعبير الحركي لنشاط محدد ، ثم وضع مقياس مقترح لقياس وتقييم الأداء لهذا النشاط . هذا بالإضافة الى استخدام المسح العلمي للمراجع المتخصصة في مادة التعبير الحركي وذلك لتحديد متطلبات الأداء وطرق التقييم لهذه المادة .

ولانجاز هذه الدراسة قامت الباحثة بالإجراءات التالية :

- ١ - استطلاع رأى الخبراء في مكونات المادة .
- ٢ - اختيار العينة .
- ٣ - أدوات الدراسة .
- ٤ - تحديد متطلبات مقياس لضبط وتقنين درجات مادة التعبير الحركي عن طريق :
- الدراسة الاستطلاعية . . . مقابلة بعض كبار المسؤولين عن التحكيم .
- وضع اختبارات كنماذج لتقنين بعض محتوى مقياس الأداء .
- تقويم اختبارات الأداء اللازمة لعمل وثبات هذه الاختبارات .
- جمع البيانات وتفريغها واعدادها للمعالجات الإحصائية :
- ١ - استطلاع رأى الخبراء في مكونات المادة :
- تم اتصال الباحثة بخبراء المادة الحاصلين على درجة الدكتوراه وذلك لاستطلاع آرائهم عن محتويات المادة .
- ٢ - العينة :
- أساتذة مادة التعبير الحركي من المعهد العالي للباليه بواقع خبيرين .

- خبراء من كليات التربية الرياضية بالقاهرة والاسكندرية بنات-
تخصص تعبير حركى بواقع أربعة خبراء من كل كلية أى ثمانية خبيراً.
وخيرة من الكليتين معا .

- محكمى مادة التعبير الحركى من وزارة الثقافة والارشاد
بالقاهرة بواقع خبيرين .

- خبيرين فى هذه المادة من وزارة التربية والتعليم العالى بواقع
خبير من كل منهما .

- خبيرين من ادارة التربية الرياضية والمجلس الأعلى للشباب
والرياضة بواقع خبير من كل منهما .
- خبيرين من فرقة رضا .

- خبيرين من الفرقة القومية للفنون الشعبية .
أى بلغ عدد أفراد العينة جمعا ٢٠ خبيراً وخيرة .

٣ - أدوات الدراسة :

حددت الباحثة الأدوات التالية لجمع بيانات الدراسة :

(أ) تحليل المحتوى :

- استعانت الباحثة بالمراجع العربية والأجنبية والأبحاث المشابهة.
والأفلام السينمائية المتخصصة فى هذا المجال .
- مقابلة المحكمين وأخذ آرائهم فى بنود متطلبات مقياس الأداء
الجيد لمادة التعبير الحركى .

(ب) الاستبيان :

- قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان رقم (١) وذلك لاخت
آراء الخبراء والمحكمين والمقننين فى الموضوعات التى رشحتها الباحثة
لمكونات مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى مع شرح موجز
لكل عتصر .

- استمارة استبيان رقم (٢) سجل فيها تقييم الخبراء لمتغيرات مكونات مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركي وذلك بوضع التقييم الخاص لكل متغير من متغيرات هذا المقياس .

وقد وضعت الباحثة التقديرات التالية للمقياس :

الحد الأعلى لتقييم كل عنصر على حدة = ١٠٠ درجة			
هام جدا	هام	متوسط الأهمية	قليل الأهمية
من ٩٠ : ١٠٠	من ٨٠ : ٩٠	من ٧٠ : ٨٠	من ٦٠ : ٧٠

مع حذف المتغير الذي يحصل متوسطه الحسابي على أقل من ٦٠ درجة من ال ١٠٠ المقننة لكل متغير من مكونات مقياس الأداء الجيد .

٤ - تحديد متطلبات مقياس لضبط وتقنين درجات مادة التعبير الحركي وذلك عن طريق :

- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لتسجيل آراء الخبراء والمحكمين عن محتوى بنود مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركي الذي وضعته الباحثة .

- وضع اختبارات كنماذج لتقنين بعض محتوى مقياس الأداء الجيد :

تقوم الاختبارات بدور فعال في تقنين الدرجات بعامة ، ولذا استعانت الباحثة بانتقاء عدة اختبارات تقنن عن طريقها مادة التعبير الحركي .

وقد تضمنت هذه الاختبارات مايلي :

- اختبارات الأداء الحركي - اختبارات التحمل الدوري التنفسي .
- اختبارات لقياس الرشاقة - المرونة - التوازن - اختبارات لقياس الناحية الابتكارية .

تقويم اختبارات الأداء : وذلك لأنه من الضروري اختيار الاختبارات

المناسبة لنحصل على نتائج دقيقة ، ولذا تم اختيار الاختبارات في ضوء الهدف الموضوع .

ثبات الاختبارات : تم توفير عنصر الثبات للاختبارات المستخدمة في ضوء الهدف الموضوع ، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة الاختبار وإعادة الاختبار كاحدى الطرق المقترحة لتقدير ثبات الاختبار ، وذلك عن طريق اعطاء الاختبار كاملا في وقت موحد ثم اعطائه مرة أخرى في وقت آخر موحد أيضا ويكون إعادة الاختبار في نفس اليوم الذى يليه أو بعد يومين من الأول وذلك تحت نفس الظروف للتأكد من عدم تدخل عوامل أخرى مثل النسيان ... الخ .

وقد راعت الباحثة أيضا الناحية الموضوعية في الاختبارات أى أنه إذا أعطى الاختبار لمجموعة من الناس يكون التقدير بينهم تقريبا موحد ، وهذا يشير الى تساؤل العامل الشخصى للمختبر ، فإذا أجرى الاختبار بمقياس جيد ، ونفذ بطريقة سليمة فلن يكون للمختبر تأثيرا كبيرا على النتائج .

الموضوعية مقياس لصدق الاختبار : فإذا كلف اثنين من المختبرين بتقدير موضوع ما تكون نتائجهما موحدة وذلك لأن كل جزء في الموضوع يوضع له ما يساويه . من درجة . وبذا تكون النتيجة متماثلتين ، وبالتالي يكون معامل الارتباط والنتائج من كلا التقديرين كبيرا .

- راعت الباحثة أيضا استخدام معيار صحة الاختبار : وذلك لاتمام تقويم الاختبارات التى استخدمتها كاحدى بنود المقياس الجيد فى الأداء ، ويعتبر هذا المعيار أكثر المعايير المستخدمة أهمية ، ويقصد به أن الاختبار يقيس الموضوع الذى وضع من أجله ولا يقيس شئ آخر . فمثلا اختبار موضوع لقياس المرونة ، لا يستخدم لقياس لعبة التنس ... الخ . ويعتبر الاختيار صحيحا اذا قام بدقة ما يمكن أن يوصف كمقياس معيارى تؤثر فيه صحة الاختبار .

- وتستطيع ايجاز صحة الاختبار حسابيا أو احصائيا ، وعادة يأتي الاختبار من الناحية المنطقية أولا .

٥ - تم جمع نتائج الاستفتاءات من ملحق رقم (٢) وتم تفريفها في جدول احصائي للمعالجة الاحصائية .

نتائج الدراسة :

- تم استخدام برنامج الـ **Micrastat** لحساب المتوسط الحسابي لكل عنصر من عناصر مقياس مكونات الأداء الجيد .
- كذلك تم حساب أقل قيمة وأعلى قيمة حصل عليها كل عنصر من عناصر مقياس مكونات الأداء الجيد .
- وكذلك تم حساب الانحراف المعياري لكل عنصر من عناصر الدراسة لمعرفة مدى تشتت آراء الخبراء ، فكلما كان الانحراف المعياري صغيرا كانت آراء الخبراء مؤيدة لهذا العنصر والعكس صحيح .
- ثم ترتيب هذه العناصر حسب متوسطها الحسابي الذي تم حسابه بناء على تقييم الخبراء العشرين لهذا العنصر بدرجة من مائة .
- فقد جاء في المرتبة الأولى من هذه العناصر العنصر رقم (٥) عنصر الايقاع في الاستثمار التي أرسلت للخبراء لأخذ آرائهم عن عناصر المقياس ملحق (١) والذي حصل على متوسط حسابي ٩٧ر٤٥ من مائة ، وهو أعلى متوسط بالنسبة لمتوسطات العناصر الأخرى ، لذا جاء ترتيبه في المقام الأول .
- في حين استبعدت الباحثة جميع العناصر التي كان متوسطها الحسابي أقل من ٦٠ درجة من المائة ، وبذا حُف من المقياس العناصر التالية :
- القدرة على التوجيه ، وقد حصل على ٤٥ر٥٣ من الـ ٢٠٠ درجة .
- والجانب العضوي ، فقد حصل على ٥٢ر٤٤ من الـ ٢٠٠ درجة المقننة له أيضا .
- والعناصر الرمزية ، وقد حصلت على ١٣ر٥٠ درجة من الـ ١٠٠ درجة المقننة لها .
- وأيضا العنصر اللوني فقد حصل على ٤٧ر٢٨ درجة من الـ ١٠٠ درجة المقننة له .

يُجدول (١) يوضح أقل قيمة وأعلى قيمة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عنصر من عناصر مكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركي (البالية) كما وضعها خبراء المادة .

الانحراف المعياري	المتوسط. الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	المتغيرات	٢
٠٧٥٩٢ر	٩٧ر٤٥	٩٨	٩٦	الايقاع	١.
٢٤٨١٠ر	٩٦ر٩٥	٩٨	٨٧	عنصر الحركة والاحساس بها فيدخل في نطاقها (٥)	٢
٠٩١١١٩ر	٩٦ر٩	٩٨	٩٥	تطبيق النقاط الفنية في الأداء	٣.
٠٧٦٠٩ر	٩٦ر٥	٩٨	٩٥	المرونة في الأداء	٤
٢٤٣٠١ر	٩٦ر٣	٩٨	٨٧	التحمل الدوري التنفسي	٥
١٦٢٥٥ر	٩٥ر٧	٩٩	٩١	المقدرة على الحفظ والتذكر	٦
١٠٩٩٠ر	٩٥ر٤٥	٩٨	٩٤	الابتكارية في الأدوات	٧
٠٩٤٤٥ر	٩٤ر٩٥	٩٧	٩٣	عنصر التوازن	٨
٠٢٧٦٣ر	٩٣ر٩٥	٩٦	٩٢	الرشاقة وخفة للحركة	٩
٠٣٣٤٠ر	٩١ر٢	٩٥	٨٤	الادراك المكاني ★	١٠
٦٠٣٧٤ر	٩٠ر٦٥	٩٧	٧٥	الانسيابية والربط	١١
٢٨٢١٠ر	٨٨ر٨	٩٣	٨٥	عنصر التوافق والقدرة على رد الفعل	١٢
٣ر٤٤٠٩	٨٧ر٥	٩٤	٨٠	الجانب النفسي والاجتماعي	١٣
٣ر٧	٥٤ر٥٣	٧٠	٤٨	القدرة على التوجيه	١٤
٣ر٢٨	٥٢ر٤٤	٦٦	٤٤	الجوانت العضوى	١٥
٤ر٥٨	٥٠ر١٣	٧٥	٤٥	العناصر الرمزية	١٦
٢ر٧٨	٤٧ر٢٨	٦٤	٤٠	العنصر اللوني	١٧

(٥) « الناحية التعبيرية - العنصر الذاتي في الأداء - التناسق الحركي - الاستعداد الحركي ، ، »

★ المقصود به الاحساس بالمكان العام ، احساس الطالب بالمسافات بينها وبين زميلاتها ، وبين الأشياء المتواجدة ، والبيئية القريبة ، المرتفع والمنخفض ، والزوايا ... الخ .

والاحساس بالمكان الشخصى أى احساسها بأجزاء جسمها أى بالمسافات بين أجزاء الجسم سواء فى الشبات أو فى الحركة .

بعد عرض محتويات الجدول السابق على الخبراء والذي تم غنى
طريق الاستثمارات الاستثنائية تم الآتى :

إضافة عنصرى الاحساس بالتكوين العام والجملة الاختيارية
لمحتويات عناصر مقياس الأداء ، كما أدمجت بعض العناصر معا لتكون
عنصر واحد يحوى أكثر من متغير *

— حذفت الباحثة العناصر التى حصلت على متوسط حسابى أقل
من ٦٠٪ وقد شملت هذه العناصر ما يأتى :

- عنصر القدرة على التوجيه *
- الجانب العضوى *
- العناصر الرمزية *
- العنصر اللونى *

وبذا شمل مقياس مكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى على

١٥ متغير فقط • ويتضح ذلك من جدول رقم (٢) •

جدول (٢)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	المتغيرات	٤
٠.٧٥٩٢	٩٧ر٤٥	٩٨	٩٦	الإيقاع	١
٢ر٤٨١٠	٩٦ر٩٥	٩٨	٨٧	عنصر الحركة والاحساس بها	٢
٠.٩١١٩	٩٦ر٩	٩٨	٩٥	تطبيق النقاط الفنية في الأداء	٣
٠.٧٦٠٩	٩٦ر٥	٩٨	٩٥	المرونة	٤
٢ر٤٣٠١	٩٦ر٣	٩٨	٨٧	التحمل الدوري التنفسي	٥
١ر٦٢٥٥	٩٥ر٧	٩٩	٩١	المقدرة على الحفظ والتذكر	٦
١٠.٩٩٠	٩٥ر٤٥	٩٨	٩٤	الابتكارية في الأداء	٧
٠.٩٤٤٥	٩٤ر٩٥	٩٧	٩٢	عنصر التوازن	٨
١ر٢٧٦٣	٩٣ر٩٥	٩٦	٩٢	الرشاقة وخفة الحركة	٩
٣ر٣٣٤٠	٩١ر٢	٩٥	٨٤	الادراك المكاني	١٠
٦٠.٣٧٤	٩٠ر٦٥	٩٧	٧٥	الانسيابية والسربط	١١
٥٠.٣٩٦	٨٩ر٨٥	٩٥	٧٧	الاحساس بالتكوين العام	١٢
٢ر٨٢١٠	٨٨ر٨	٩٣	٨٥	عنصر التوافق والقدرة على رد الفعل	١٣
٣ر٩٦٤٠	٨٧ر٣٥	٩٥	٧٦	الجملة الاختيارية ★ ★	١٤
٣ر٤٤٠٩	٨٧ر٥٥	٩٤	٨٦	الجانب النفسي والاجتماعي	١٥

★ ★ الجملة الاختيارية : وهي الجملة التي تختارها الطالبة من بين جملتين أو أكثر لتمتحن فيها فيكون لها الخيار في اختيار هذه الجملة أم غيرها من الجمل الموضوعة للامتحان بعكس الاجبارية وهي المقررة على الطلبة. ويمكن تفسير الجملة الاختيارية أيضا بأنها الجملة التي تختار الطالبة محتوياتها أي أجزاءها بمعرفتها مما درستته من المنهج وتكوين الأجزاء وتجميعها بتشكيلات من اختيارها هي وتظهر فيها الناحية الذاتية والشخصية.

مناقشة النتائج :

★ من جدول (٢) يتضح مدى أهمية هذه المتغيرات كعناصر مكونة لمقياس الأداء الجيد للمادة التعبير الحركي (السابق) وقد تم ترتيبها حسب أهميتها ترتيبا تنازليا .

★ تم حذف المتغيرات التي حصلت على أقل من ٦٠ درجة في المائة للمتوسط الحسابي وشملت :

- القدرة على التوجيه ، وقد حصل على ٥٤ر٥٣. للمتوسط الحسابي .
 - العنصر العضوي ، وقد حصل على ٥٢ر٤٤ للمتوسط الحسابي .
 - العناصر الرمزية ، وقد حصل على ٥٠ر١٣ للمتوسط الحسابي .
 - العنصر اللوني ، وقد حصل على ٤٧ر٢٨ للمتوسط الحسابي .
- ★ كما تم اضافة من جانب خبراء المادة عنصرى :
- الاحساس بالتكوين العام .
 - الجملة الاختيارية .

وبذا بدأ المقياس كما وضع فى جدول رقم (٢) ، والذي يمكننا بعملية حسابية مبسطة تحويله حسب درجة الامتحان العمل لهذه المادة. فى نهاية العام الدراسى والتي شملت الحد الأعلى لها ٣٠ درجة مقسمة على الأفرع الثلاث لهذه المادة .

- | | |
|------------------------|------------|
| الباليه | ١٠ درجات . |
| الرقص الابتكارى الحديث | ١٠ درجات . |
| الرقص الشعبى | ١٠ درجات . |

★ وعند التقييم يمكننا حساب كل جزء من الأجزاء الثلاثة المكونات للمادة كموضوع مستقل بذاته ، أى حساب محتوى الباليه من ١٠ درجات ، والرقص الابتكارى الحديث من ١٠ درجات والرقص الشعبى من ١٠ درجات .

★ وننظر لكل شريحة من الثلاث سابقة الذكر المكونات لمادة التعبير الحركي كموضوع مستقل بذاته .

★ وقد خصت الباحثة ١٠٠ درجة لكل متغير من متغيرات مقياس الأداء الجيد لسهولة جمع البيانات من الخبراء .

★ ثم تم تصغير الدرجة المخصصة لـ ١٥ عنصر المكونة لمقياس الأداء من ١٠٠ درجة لكل عنصر على حدة الى ١٠ درجات لجميع العناصر مجتمعة معا ، أي ١٠ درجات لـ ١٥ عنصر فقط في الفرع الواحد من الأفرع الثلاث المكونة للمادة ، وقد أخذت الباحثة شريحة البالية بجزئها : الجزء الحر والجزء الخاص بالسند على قضيب السند لتقنيه عن طريق هذا المقياس . والجدول التالي (٣) يوضح :

قيمة المتوسط الحسابي لكل عنصر من عناصر مكونات مقياس الأداء الجيد على حدة .

- ونظرا لأن الدرجة اذا أعطيت من ١٠ سوف تكون عبارة عن كسر من ١٠٠٠٠ ولذا وضعت الباحثة الدرجة من ١٠٠ لسهولة التقييم .

ومن ذلك ظهر جدول (٣) على هذه الصورة :

م	المتغيرات	قيمة كل عنصر مع افتراض أن الحد الأعلى للعناصر مجتمعة = ١٠٠ درجة
١	الايقاع	٦٤٩٦ر
٢	عنصر الحركة والاحساس بها	٦٤٦٤ر
٣	تطبيق النقاط الفنية في الأداء	٦٤٦٠ر
٤	المرونة	٦٤٣٤ر
٥	التحمل الدورى التنفسى	٦٤٢٠ر
٦	القدرة على الحفظ	٦٣٨٠ر
٧	الابتكارية في الأداء	٦٣٦٤ر
٨	عنصر التوازن	٦٣٣١ر
٩	الرشاقة وخفة الحركة	٦٢٦٤ر
١٠	الادراك المكانى	٦٠٨٠ر
١١	الانسيابية والربط	٦٠٤٤ر
١٢	الاحساس بالتكوين العام	٥٩٩٠ر
١٣	عنصر التوافق والقدرة على رد الفعل	٥٩٢٧ر
١٤	الجملة الاختيارية	٥٨٢٤ر
١٥	الجانب النفسى والاجتماعى	٥٨٠٣ر

يتضح من الجدول السابق حق كل متغير من ال ١٥ متغير من ال ١٠٠ درجة حيث أنه عند جمع درجات هذه المتغيرات تعطى لنا ١٠٠ درجة .

الاستنتاجات :

• نستنتج من هذه الدراسة أننا لى نقيم أى مادة ، التقييم الجيد العادل لا نعتمد على التقييم الذاتى فقط ، وإنما نعتمد عليه كعامل مساعد ، والاعتماد الأكبر على المتغيرات الموضوعية التى تأتى من جوانب متعددة ، وأيضا من خبرات الخبراء المتخصصين فى المادة .

★ نستنتج أيضا أن هذه المتغيرات الموضوعية اذا أخذت في الاعتبار عند تقييم مادة التعبير الحركي فقد تساهم مساهمة فعالة في التقنين الدقيق للمادة ، وبذا نستطيع التقدم بالمادة من خلالها .

التوصيات :

★ تعميم بنود المقياس ، على مادة التعبير الحركي بعامة ،
والبالية بخاصة .

★ توصي الباحثة للعدالة في وضع درجات التعبير الحركي بعامة ،
سواء من جانب المحكمين بين فرق الرقص ، أو بين مدرسي رأساتذة
المادة ، الالتزام بمتغيرات المقياس الموضوع في هذه الدراسة .

★ ينبغي عمل دورات تدريبية ، لاكتساب الخبرة الكافية لمعرفة
بنود متغيرات مقياس الأداء الجيد لهذه المادة ، في شكل محاضرات أو
ندوات في هذه البنود ، فلا توضع جميع هذه المتغيرات أمام اللاعبين
باستمرار في الامتحانات ، أي يتشبع بها المسئول فتصبح آلية عنده
عند التقييم .

المراجع العربية :

١ - ابراهيم سلامة : « اللياقة البدنية » نبع الفكر ، الاسكندرية ،
١٩٦٩ م .

٢ - أحمد الدمرداش تونى : « تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين »
وزارة الشباب ، القاهرة ، بدون تاريخ .

٣ - أحمد عبادة سرحان : « مقدمة في طرق التحليل الاحصائي »
دار الكتب الجامعية ، ١٩٦٨ م .

٤ - جلال عبد الوهاب ، وحسن عبد العزيز : « برامج واختبارات
اللياقة البدنية للجنسين » عالم الكتب ، القاهرة ١٩٦٨ م .

٥ - ج . واين دايستون وآخرون « التقويم في التربية الحديثة »

- ترجمة محمد محمد عاشور وآخرون ، الأنجلو المصرية ،
القاهرة ، ١٩٦٥ م .
- ٦ - حسن معوض : « اللياقة البدنية » المجلس الأعلى لرعاية الشباب
القاهرة ، ١٩٦٣ م .
- ٧ - رمزية الغريب : « التقويم والقياس النفسى والتربوى » الانجلو
المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٨ - سامية الهجوسى : « الأسس الفسيولوجية لتنمية المهارات
الحركية » ورقة دراسية غير منشورة ، القاهرة ١٩٧٧ م .
- ٩ - سعد جلال ومحمد حسن علاوى : « علم النفس التربوى
الرياضى » دار المعارف بمصر ، القاهرة ١٩٦٩ م .
- ١٠ - عباس عبد الفتاح الرملى : « محاضرات فى التقويم » الدراسات
العليا فى التربية الرياضية ، دكتوراه ، القاهرة ١٩٧٨ م .
- ١١ - كمال عبد الحميد : « تمارينات الاعداد البدنى » بحث غير
منشور ، القاهرة ١٩٦٤ م .
- ١٢ - كمال صالح عبده : « محاضرات فى الاختبارات واثفايس »
الدراسات العليا فى التربية الرياضية ، ماجستير القاهرة ١٩٧٢ م .
- ١٣ - كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحى حسانين : « اللياقة البدنية
ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدنى - طرق القياس) »
دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ م .
- ١٤ - محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان : « القياس
فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى » دار الفكر ١٩٧٩ م .
- ١٥ - محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان : « اختبارات
الأداء الحركى » دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ١٩٨٢ م .
- ١٦ - نبيلة محمد خليفة وآخرون : « الأسس العلمية والفنية للجمباز
والتمارينات » دار الفكر العربى ، ١٩٧٠ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

17. Abdel Kader — M., M. Synopsis of Biochemistry, El Nasr Modern Book Shop, Cairo 1969.
18. Anastasi A. Psychological Testing Macmillan Co., New York, 1961.
19. Antonacci, R., J and Barr, J. Physical Fitness for Young Champions Whittlesey. House McGraw-Hill Book Co., Inc., New York 1962.
20. Barrow, H., M., and McGee, R., A Practical Approach to Measurement in Physical Education Lea and Febiger 1949, Philadelphia, 1964.
21. Bovard, J., F., and Others, Tests and Measurements in Physical Education 3rd ed, W. B. Saunders Co., Philadelphia 1949.
22. Cratty, B.J. Movement Behavior and Motor Learning Lea and Febiger, Philadelphia, 1964.
23. Cureton, T., K. Physical Fitness Appraisal and Guidance The C.V. Mosby Co., St. Louis 1947.
24. Johnso, B.L. and Nelson J.K. Practical Measurements for Evaluation in physical Education 2nd ed. Burgess Publishing Co. Minneapolis, Minnesot 1974.
25. Karpovich, P. Physiology of Muscular Activity, 4th ed.. W.B. Sanders Co., Philadelphia, 1953.
26. Tyler, L.E. Tests and Measurements prentice-Hall INC., Engle wood Cliffs, New Jersey 1963.
27. Williams, J.F. The principles of Physical Education. 5th ed. W.B. Saunders Co., Philadelphia London, 1948.

تحديد مستويات معيارية لمسابقات الوثب للطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

د/ سوسن محمد السيد عمارة

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد استعانت التربية الرياضية فى حركة تطورها الاخيرة بالأسلوب العلمى فى معالجة مشكلاتها وتقويم انشطتها ، وقد اتسع مجال التقويم فى التربية الرياضية بحيث يمكن بوساطته الحكم على أى فرع من فروعها .

والتقويم فى التربية الرياضية يتضمن تقدير اداء الطالبات أو اللاعبات ، ثم اصدار احكام على هذا الاداء فى ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الاداء ، كما انه يتضمن تقويم مقدار الحصيلة (Out Come) التى تعبر عن المتغيرات التى تم الوصول اليها عن طريق برامج التعليم . والتدريب ، والامكانات .

وتعتبر كليات التربية الرياضية من أهم المؤسسات التى تخدم المجتمع بالمتخصصين فى مجال الانشطة الرياضية ، والذين تقع على عاتقهم مسئولية النهوض بهذا المجال الحيوى ، وتتطلب طبيعة الدراسة بها ان تحقق الطالبات مستوى من الاداء الحركى والرقمى ، مما يستوجب معه ضرورة أن تجرى عمليات تقييم موضوعى مستمره لمستوى الاداء حتى يمكن التأكد من أنهن قد حصلن على القدر المناسب من الخبرات التى تساعدن على القيام بواجباتهن على أفضل وجه مستقبلا .

وفى هذا الصدد يشير كلارك « CLARKE » ، ١٩٧٦ الى انه يجب ان نفرق بين المستويات القياسية Standards والتي تأخذ فى الاعتبار ما يجب أن يكون وبين المستويات التى تقيس ماهو كائن (٩) ، أى أن التقييم فى هذه الحالة يجب أن يتم فى ضوء معايير موضوعية نابعة من طبيعة المجتمع .

ويعرف بومجارتنر Boumgartner ، وجاكسون Jackson ١٩٧٥ المعايير بأنها السمة التى تستخدم كمقياس للحكم على أهمية او قيمة شئ .

ويوضح ماتيوس Mathews أن المعايير من أفضل أنواع المستويات التى توضع للتقييم ، وتبنى المعايير عن طريق جمع البيانات الخام لعدد كبير من الافراد متشابهين فى السن والجنس ، والقدرة ، وكذا بعض الصفات المتعلقة بالموضوع الذى تستخدم فيه المعايير ، ثم تعالج هذه البيانات احصائيا للتوصل الى مستويات معيارية (١٠) .

ولامكانية القيام بعمليات التقييم على أسس علمية سليمة يجب أن تستخدم الطرق الاحصائية المناسبة ، وهناك طرق ، وأساليب احصائية مختلفة تستخدم فى تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية يمكن إصدار حكم بمقتضاها . ومن هذه الطرق طريقة الدرجة المعيارية ، والدرجة المعيارية المعدلة ، وهى وسيلة احصائية لتحويل المستويات الرقمية للاداء التى حصلت عليها الطالبات الى درجات تشترك فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمجتمع البحث (٧) .

ومن خلال عمل الباحثة بقسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية . فقد لاحظت ان عملية تقييم المستوى الرقوى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان والمضمار تتم طبقا لجداول موضوعة لهذا الغرض . كما لاحظت الباحثة انه ومنذ نشأة القسم لم تتم سوى دراسة واحدة لتحديد مثل هذه المستويات المعيارية لطالبات الكلية مما يستوجب معه ضرورة اجراء

دراسات أخرى على فترات زمنية ، نظرا لتغير مجتمع طالبات الكلية ، وما يستجد معه من ظروف قد تدعو الى مثل ذلك التباعد الملحوظ في مستويات أداء الطالبات بالنسبة لتلك الجداول المعيارية .

ونظرا لتعدد الفروع والمسابقات لهذا النشاط فقد جاءت أهمية هذه الدراسة لوضع جداول معيارية لمسابقات الوثب ، كوحدة ضمن ثلاث دراسات تكميلية بناء على توصية لقسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية في مؤتمره العلمى ١٩٨٧ - ١٩٨٨ ، بضرورة وضع جداول معيارية تصلح لتقييم طالبات الكلية حاليا .

ولقد اجريت عدة دراسات وبحوث فى مجال المستويات المعيارية لمسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ، منها ما جرى على طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (٥) (٤) ، وما جرى على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية (٨) ، ومنها ما جرى على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة (١) (٢) ومنها ما أجريت ايضا على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق (٦) .

وقد استخدمت تلك الدراسات الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة فى وضع الجداول المعيارية للتقييم وهو ما استرشدت به الباحثة فى دراستها الحالية . وفى ضوء ما اشارت اليه نتائج تلك الدراسات من وجود فروق معنوية فى المستوى الرقى بين الصفوف الدراسية ، فقد عمدت الباحثة الى وضع مستويات معيارية لكل صف دراسى فى المسابقة الواحدة .

وعلى هذا فقد جاءت هذه الدراسة محاولة للباحثة لاختصاص الارقام المسجلة من الطالبات - قيد الدراسة - فى مسابقتى الوثب العتالى ، والوثب الطويل الى تقييم دقيق ، يعطى الطالبة حقها من التقدير على ما أمكنها تخصيصه من خلال دراستها لهاتين المسابقتين من وجهة النظر

التربوية ، طالما ان هناك فارقا كبيرا بين ان تقوم الطالبة بالوثب لتحقيق رقم البطولة ، وبين أن تدرس المسابقة للتعرف على دقائقها ، والنواحي الفنية التي تمكنها من القيام بتدريسها للتلاميذ ، أو تدريبهم عليها .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

تحديد مستويات معيارية لمستوى الاداء الرقعى لمسابقتى الوثب العالى ، والوثب الطويل يتم على اساسها تقييم طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فى السنوات الدراسية الاربع حاليا .

اجراءات البحث :

منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الدراسات المسحية وهى طريقة مناسبة لطبيعة هذا البحث ، حيث يتركز على جمع الحقائق ، والمعلومات ومحاولة تحليلها وتفسيرها .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية . وقد شملت مجتمع البحث ككل (٤١٢٨) طالبة ، ومن جميع الطالبات المقيّدات بالصفوف الدراسية الاربعة ، فى الاعوام الدراسية ٨٤ - ٨٥ ، ٨٥ - ٨٦ ، ٨٦ - ٨٧ ، ٨٧ - ٨٨ ، بعد استبعاد الفئات التالية :

★ الطالبات المصابات باصابات تمنعهن من الاشتراك فى الاختبارات التطبيقية لنهاية العام الدراسى .

★ الطالبات اللاتى تجاوزن نسبة الغياب المسموح بها خلال العام الدراسى .

وحيث ان عينة البحث طبقية بطبيعتها - مقسمة الى صفوف دراسية - فقد تم توزيعها على المسابقات المختارة وفقا للمناهج الدراسية المقررة .

ويوضح جدول (١) ، جدول (٢) توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية والمسابقات المختارة .

جدول (١)

توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية

العدد الكلى للطالبات	الصف الدراسى
١٢١٦	الأول
١٠٦٣	الثانى
٩٦٢	الثالث
٨٨٧	الرابع
٤١٢٨	المجموع

تشير بيانات الجدول (١) الى أن عدد أفراد المجتمع الاصلى للبحث يبلغ (٤٢١٨) طالبة ، وهن العدد الكلى لطالبات الكلية فى الاعوام الدراسية - قيد البحث - موزعا على الصفوف الدراسية الاربعة .

جدول (٢)

توزيع عينة البحث فى المسابقات المختارة

المسابقة	العام الدراسى	الصف الدراسى	٨٤ - ٨٥	٨٥ - ٨٦	٨٦ - ٨٧	٨٧ - ٨٨	المجموع
وثيق طويل	الأول		٣٣٤	٢٦٩	٣٤٣	٢٧٠	١٢١٦
	الثالث اختيارى		١٧٢	١٥٩	٢٣٠	١٨٨	٧٤٩
	الرابع اختيارى		١٧٨	١٦٢	١٣٩	٢٠١	٦٨١
	الثانى		٢٢٠	٣١٨	٢٦٠	٢٦٥	١٠٦٣
وثيق عالى	الثالث اختيارى		٢٨	٤٦	٦٢	٦٧	٢١٣
	الرابع اختيارى		٤١	٣٨	٤٩	٧٩	٢٠٦
المجموع			٩٨٣	٩٩٢	١٠٨٣	١٠٧٠	٤١٢٨

من الجدول (٢) يتضح انه :

★ بلغت عينة الصف الاول (١٣١٦) طالبة ادين الامتحان في مسابقة الوثب الطويل اجباريا ، بينما بلغت عينة كل من الصف الثالث (٧٤٩) طالبة ، والصف الرابع (٧١١) طالبة ادين الامتحان في ذات المسابقة اختاريا .

★ بلغت عينة الصف الثاني (١٠٦٣) طالبة ادين الامتحان في مسابقة الوثب العالى اجباريا ، بينما بلغت عينة كل من الصف الثالث (٢١٣) طالبة ، والصف الرابع (١٧٦) طالبة ادين الامتحان في ذات المسابقة اختاريا .

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الادوات (الوسائل) التى تتناسب مع طبيعة هذا البحث الوصفى ، ومع منهجه المستخدم - المسحى - وذلك على النحو التالى :

★ واستخدمت الباحثة وسيلة الاختبارات لجمع البيانات الخاصة على عدد واسماء الطالبات المقيدات بالصفوف الدراسية فى الاعوام قيد الدراسة .

★ واستخدمت الباحثة وسيلة الاختبارات لجمع البيانات الخاصة بالمستويات الرقمية لاداء الطالبات - عينة البحث فى مسابقتى الوثب الطويل والوثب العالى ، وقد تم تطبيق الاختبارات وفقا للشروط القانونية للمسابقتين كما وضعها الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة .

★ كما تم استخدام الطرق الاحصائية المناسبة للتوصل الى النتائج العلمية للبحث .

شروط وقواعد القياس :

تم تطبيق الاختبارات وفقا للشروط القانونية للمسابقتين كمتا
وضعها الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة فيما عدا اجراء بعض
التعديلات بما يتناسب وظروف الاختبار ولا يمس النواحي القانونية
الاساسية للمسابقات وذلك على النحو التالى :

★ يتم تطبيق القياسات لكل صف دراسى على حده على مدى اربعة
ايام وفقا للنظام المتبع فى اختبارات نهاية العام بالكلية فيما عدا الصف
الثالث حيث يتم القياس عقب لانتهاء من تدريس المسابقة اثناء
العام الدراسى .

★ يكون ترتيب الطالبات لاداء الاختبارات طبقا للكشوف المعدة
بمعرفة شئون الطالبات ، وليس عن طريق القرعة وذلك لكبر
حجم العينة .

★ يتم القياس فى الوثب الطويل لكل عشرة طالبات ، بينما يتم
القياس فى الوثب العالى للشعبة ككل ، وذلك لسهولة القياس .
خطوات تطبيق القياسات :

★ تم الاتفاق مع الايدى المساعدة من عضوات هيئة التدريس بقسم
مسابقات الميدان والمضمار لتنسيق العمل بما يضمن التوصل لافضل
مستوى ممكن من التنظيم والدقة لاجراء القياسات .

★ اعدت الباحثة الادوات والاجهزة اللازمة للقياس ، وميادين
الوثب ، وتأكدت من صلاحيتها ومطابقتها للشروط ، والقواعد المحددة
للاختبارات ، وهى : (جهاز الوثب العالى - ميادين الوثب - مراتب -
علامات - أمتار) .

★ تم تطبيق القياسات بملاعب مركز رعاية شباب الجزيرة اثناء
الاختبارات التطبيقية لآخر العام الدراسى وذلك لكل من طالبات الصف
الاول ، والثانى ، والرابع ، بينما تم تطبيق القياسات لطالبات الصف

الثالث عقب الانتهاء من تدريس المسابقة اثناء العام الدراسي حيث ان
مسابقات الوثب ليست ضمن المسابقات التي يتم اختبار الطالبات بها
آخر العام الدراسي .

تبويب البيانات وتحليلها احصائيا :

استعانت الباحثة بوسيلة الدرجة المعيارية في محاولتها : مع
جداول المستويات المعيارية لمسابقات الوثب ، حيث ارادت تحويل
المستويات الرقمية للاداء التي حصلت عليها الطالبات في اختبارات الوثب
التي اجرتها الباحثة الى درجات تشترك في المتوسط الحسابي والانحراف
المعياري ، بحيث تحصل الطالبة التي سجلت مسافة في (الوثب الطويل)
أو ارتفاع في (الوثب العالي) يعادل المتوسط الحسابي للمجموعة التي
تنتمي اليها على (٥) درجات ، وتحصل الطالبة التي سجلت مسافة أو
ارتفاع أعلى من المتوسط على أكثر من (٥) درجات ، وتحصل كذلك التي
سجلت مسافة أو ارتفاع أقل من المتوسط على أقل من (٥) درجات ، وان
يتم ذلك بطريقة موضوعية محددة ، لذلك استخدمت الباحثة معادلتين
من معادلات الدرجات المعيارية التي تتلائم مع طبيعة هدف البحث كما يلي :

$$\text{الدرجة المعيارية} = \frac{\text{س} - \text{م}}{\text{ع}}$$

$$\text{الدرجة المعيارية المعدلة} = ١٠ \pm ٥٠ \quad (٣)$$

• نتائج البحث ومناقشتها :

أولا : نتائج البحث :

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للطالبات
فى الدرجات الخام لمسابقتى الوثب الطويل ، والوثب العالى

المسابقة	انصف الدراسى	ن	م	ع
الوثب الطويل	الاول	١٢١٦	٣ر٠٥	٣٥ر
	الثالث	٧٤٩	٣ر١٠	٣٠ر
	الرابع	٦٨١	٣ر٢٥	٣٠ر
الوثب العالى	الثانى	١٠٦٣	١٠٥ر٠٠	٨٠ر٨٠
	الثالث	٢١٣	١١٥ر٠٠	٩٠٠ر
	الرابع	٢٠٦	١١٥ر٠٠	٧٠٠ر

يوضح جدول (٣) المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية لطالبات الصفوف الدراسية الاربعة فى الدرجة الخام لمسابقتى الوثب الطويل ، والوثب العالى ، حيث يلاحظ ارتفاع ومتوسط الاداء الرقمى بالانتقال من صف دراسى الى صف دراسى أعلى .

ثانيا : مناقشة النتائج :

بدراسة المتوسط الرقمى للاداء فى مسابقتى الوثب الطويل ، والوثب العالى جدول (٣) يتضح ان :

★ يرتفع متوسط الاداء الرقمى بانتقال الطالبة من صف دراسى الى صف دراسى أعلى . وترى الباحثة ان هذه النتائج منطقية ، ومتوقعة ، ومتفقة فى ذلك مع ما توصلت اليه سابقتها من دراسات حسن زيد (٤) ، اقبال كامل (١) ، نبيلة عبد الرحمن (٨) ، وعطيات عطا (٦) حيث انه بالتقدم فى الدراسة من صف دراسى الى صف دراسى اخر تكتسب الطالبة مستوى افضل من التحصيل المعرفى والاداء الفنى واللياقة .

البدنية للمهارة سواء من خلال دروس مسابقات الميدان والمضمار ، أو من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى .

★ بالرغم من أن أداء طابقت الصفين الرابع والثالث لمسابقتي الوثب يكون اختياريا - حيث تعطي الطالبة الفرصة لأداء المسابقة التي يمكن أن تحقق بها مستوى أفضل - إلا أنه من الملاحظ ، وبعد دراسة المسابقتين لمدة ثلاثة أو أربعة أعوام دراسية انخفاض مستويات الأداء الرقمي لطالبات الكلية إذا ما قورنت بأرقام نظيرتها في الدول المتقدمة وترجع الباحثة ذلك إلى عدم الاهتمام بالنشاط الرياضي بالمدارس ، وقد يرجع أيضا إلى عدم إقبال الطالبات على التدريب خارج الدرس ، كما يمكن أرجاع انخفاض مستوى الأداء لطالبات الصف الأول - علاوة على ما سبق - إلى أن انتظامهن بالكلية غالبا ما يتم بعد انقضاء فترة من العام الدراسي ، مما يؤثر على سير العنطة الزمنية لتدريس المادة ، وقد تكون هناك أسباب كثيرة ومتعددة مما يستوجب ضرورة البحث .

النموذج المعيارية لمسابقات الوثب للصفوف الأساسية الأربع بالكلية
 جدول (٤)

١١٠

مر	الدرجة												الحد الأدنى	الحد الأقصى
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
١٢٨	٦٥٨	١٧٤	١٩٢	٢١٠	٢٢٨	٢٤٦	٢٦٤	٢٨٢	٢٩٨	٣١٦	٣٣٤	٣٥٢	٣٦٠	الاول
١٣٥	٦٨٠	٢٠٥	٢٢١	٢٣٥	٢٥٠	٢٦٥	٢٨٠	٢٩٥	٣١٠	٣٢٥	٣٤٠	٣٥٥	٣٦٠	الثاني
١٤١	٦٨٧	٢٠٢	٢١١	٢٢٥	٢٤١	٢٥٧	٢٧٣	٢٨٩	٣٠٥	٣٢١	٣٣٧	٣٥٣	٣٦٠	الثالث
٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠	٩٥	١٠٥	١١٠	١١٥	١٢٠	١٢٥	الرابع
٥٥	٦٠	٦٥	٧٠	٧٥	٨٠	٨٥	٩٠	٩٥	١٠٥	١١٠	١١٥	١٢٠	١٢٥	الرابع
٧٤	٧٨	٨٢	٨٦	٩٠	٩٤	٩٨	١٠٢	١٠٦	١١٠	١١٤	١١٨	١٢٢	١٢٦	الرابع

وعلى ضوء التصور السابق للمستوى الرقعى للاداء ، أمكن للمباحثة وضع مستويات معيارية لمسابقات الوثب لطالبات كلية التربية الرياضية بالرياضة للبنات بالقاهرة - ملاحق (١ - ٦) - باستخدام المتوسط الحسابى ، والانحراف المعيارى لكل صف دراسى فى كل مسابقة على حدة أولا بتدرج الدرجات (صفر : ١٠٠) ، ثم تم اختصاصها الى (صفر : ١٠) ، حتى يسهل استخدامها كما هو موضح بجدول (٤) ، وحيث انها تحتوى على المستوى الرقعى للاداء ، والدرجة المعيارية التى يستحقها تكون بذلك وسيلة موضوعية لتقويم اداء الطالبة .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ، وفى حدود الدراسة ، ونتائجها أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

اولا : بالنسبة للصف الاول :

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر٠٥

ثانيا : بالنسبة للصف الثانى :

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب العالى ١٠٥ر٠٠

ثالثا : بالنسبة للصف الثالث :

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر١٠

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب العالى ١١٥ر٠٠

رابعا : بالنسبة للصف الرابع :

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر٢٥

بلغ متوسط الاداء الرقعى فى مسابقة الوثب العالى ١١٥ر٠٠

خامسا : بناء على ماسبق تم وضع جداول معيارية لمسابقات الوثب -

تقييد الدراسة تستخدم فى تقويم المستوى الرقمى لاداء طالبات الكلية
حاليا جدول (٤) •

التوصيات :

وفى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١ - استخدام جداول الدرجات المعيارية الواردة بالبحث فى تقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى اختبارات أعمال السنة ، ونهاية العام لمسابقات الوثب ، وفى حدود مجتمع البحث •
- ٢ - وضع جداول معيارية لمختلف مسابقات الميدان والمضمار بالكلية ، على فترات زمنية متقاربة نظرا لتغيير مجتمع طالبات الكلية ، وما قد يستجد معه من ظروف •
- ٣ - عرض جداول المستويات المعيارية على طالبات الكلية حتى يتمكن من الوقوف على مستوياتهن ومحاولة التقدم بها •
- ٤ - البحث عن اسباب انخفاض مستوى الاداء الرقمى لطالبات الكلية، وكيفية التقدم به •
- ٥ - توفير الاساليب التى تدفع الطالبات للاقبال على التدريب خارج الدرس ، للارتقاء بمستوياتهن •

المراجع :

- ١ - أقبال كامل محمد : تحديد مستويات معيارية لمسابقات الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، بحث منشور المؤتمر العلمى الاول بكلية الرياضة للبنات بالاسكندرية ١٩٨١م •
- ٢ - _____ : تحديد مستويات معيارية لمسابقات المضمار ، بحث منشور مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الاول ، مايو ١٩٨٠م •

- ٣ - جابر عبد الحميد جابر ، الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧١ ، ص ٨٣ ، ٨٤ .
- ٤ - حسن علي احمد زيد : تحديد مستويات معيارية لمسابقات الودى فى العاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٧ .
- ٥ - سيد جاد : تحديد مستويات معيارية لمسابقات الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٧٦ م .
- ٦ - عطيات عطا عطا : وضع جداول معيارية لبعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، بحث منشور ، صحيفة التربية ، العدد الاول ١٩٨٧ م .
- ٧ - فؤاد البهى السيد : الذكاء ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٦ ، ص ١٥٨ : ١٩٦٤ .
- ٨ - نبيلة احمد عبد الرحمن : وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية - بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان المجلد الثالث - العدد الاول - مايو ١٩٨٠ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 9.. Clarke, H., 1967 Application of Measurement ot Health and Physical Education. 5th. Ed. Prentic Hall Inc. Englewood
10. Mathews, D.P. ed Measurement in physical Education W.B Seuners. Company. Philadelphia; Land'on. Tornto, 1978 P.P. 243; 244.

بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة

د/ عبد العزيز أحمد النمر

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الاختبارات المعرفية وسيلة تقويمية موضوعية هامة بجانب الاختبارات المهارية والبدنية في المجال الرياضي ، ويؤكد علاوى على أهمية المام المربي الرياضي بالأسس النظرية والعلمية المختلفة وكيفية تطبيقها في الميادين العلمية حتى يمكن تنمية وتطوير المستوى الرياضي للأفراد (٧ : ٤٧) ، وقد اجمع العلماء على أهمية المعارف والمعلومات في مجالات التربية الرياضية وعلى ضرورة وجود اختبارات معرفية لسد النقص في هذه المجالات ، وقد ظهرت اختبارات معرفية في المجال الرياضي مثل اختبار مورفي Murphy في الجولف (١١ : ٥٢٣) وديتز Deitz في الهوكي (١١ : ٥٢٢) وجيرسون Gersohn في الجمباز (١١ : ٥٢٣) وناريمان الخطيب في الجمباز (٨ : ١٣٨٧) وفي مجال كرة السلة ظهرت كثير من الاختبارات المقننة لقياس كل من الأداء المهارى والبدنى ، كما ظهرت اختبارات قليلة لقياس المعرفة في كرة السلة مثل اختبار زينب أبو بكر وهدي درويش (٥ : ٢٥) ، ولكن لم تظهر اختبارات لقياس المعرفة في مجال تحكيم كرة السلة ، وقد دفع هذا القصور الباحث الى محاولة بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة .

والتحكيم في كرة السلة شأنه شأن التحكيم في باقى الالعاب هو عنصر أساسى لا يمكن الاستغناء عنه والا اختل الميزان ، ومن خلال

التحكيم العادل الواعى تطمئن الفرق الى نزاهة المنافسات والمقابلات الرياضية (٤ : ٨) .

وقد اشارت اللجنة الفنية للاتحاد الدولى لكرة السلة الى أن عملية التحكيم لها جانبين أساسيين ، أولهما يتعلق بالفهم الكامل والمعرفة بالقانون الدولى للعبة ، ويتعلق الجانب الثانى بالاصول الفنية لعملية التحكيم (ميكانيكية وأساليب التحكيم) ويقصد بها الطرق الفنية السهلة لادارة المباراة وشغل احسن الاماكن فى الملعب تبعاً لمواقف اللعب المختلفة وكذلك أسلوب تعاون الحكام فى اداء مهمتهم فى الملعب وعلى طاولة التسجيل بنجاح كامل ضمانا لحسن ادارة المباراة وسلامة تحكيمها (٢ : ٧) (٩ : ٥) .

وبالرجوع للجنة الرئيسية للحكام بصفتها المسئولة عن دراسات واختبارات التحكيم التى ينضمها الاتحاد المصرى لكرة السلة أمكن للباحث الحصول على عدة نماذج لاختبارات تحريرية سابقة ليحكم كرة السلة فى الدرجات المختلفة ، وتحليل هذه النماذج لاحظ الباحث أنها تشمل الكثير من مواد القانون الدولى لكرة السلة بأسلوب أسئلة المقال ولكنها لا تحوى على أسئلة خاصة بالاصول الفنية لعملية التحكيم . لذا فقد رأى الباحث أن يشتمل هذا الاختبار على قواعد القانون الدولى لكرة السلة بالإضافة الى الاصول الفنية للتحكيم لأن معرفة الحكم لأصول التحكيم مع فهمه الكامل ومعرفة بقانون اللعب من شأنه ان يسهل عمله فى الملعب ويمكنه من شغل احسن الاوضاع فى الملعب لمتابعة التقدم بالكرة ، وتجعله يجتنب الخروج على قواعد اللعب بطريقة صحيحة ، وبذلك يكون الملعب تحت سيطرة الحكم جيداً .

وقد رأى الباحث أن يتم بناء الاختبار المعرفى للتحكيم فى كرة السلة باستخدام نوعين مختلفين من أسئلة الصواب والخطأ واسئلة الاختيار من متعدد حتى يمكن أن يتلافى كل نوع منهما عيوب النوع الآخر هذا بالإضافة الى أن الباحث أضاف الى الاسئلة المكتوبة أسئلة

أخذ الأخطاء على سبيل المثال يساعد المختبر على التذكر واسترجاع أخرى مصورة حيث أن رؤية صورة إحدى أشارات التحكم أو صورة المعلومات النظرية والنواحي الفنية والقانونية المرتبطة بالموقف .
ويأمل الباحث أن يحقق هذا الاختبار العون اللازم في مجال تقويم المعارف والمعلومات الخاصة بالتحكيم في كرة السلة .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة .

منهج البحث :

استخدام المنهج الوصفي لملائمته لهذا البحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٤٦ حكما مستجدا من منطقتي الزقازيق،
والقاهرة والجيزة لكرة السلة .

الابحاث المشابهة :

توصل الباحث الى بحث واحد في المجال المعرفي في كرة السلة
واستعان ببحث آخر في المجال المعرفي في الجمباز .

بحث زينب أبو بكر ، وهدى درويش وعنوانه : « بناء اختبار
معرفي في كرة السلة » وقد جرى على ٦٠ من طالبات كلية التربية
الرياضية للبنات بالاسكندرية ، واشتمل على ٦٠ سؤال موزعة كما يلي :
أسئلة المهارات الهجومية ٢٤ سؤال ، وأسئلة المهارات الدفاعية ١٨
سؤال ، وأسئلة القواعد الدولية لكرة السلة ١٨ سؤال . وكان معامل
صدقه ٣١٩ر٠ ومعامل ثباته ٨٥ر (٥ : ٢٥) .

بحث ناريمان الخطيب وعنوانه : « بناء اختبار معرفي مصور
لتقييم المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية لمهارات الجمباز لطالبات
الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة » وقد أجرى
على ٩٢ من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، واشتمل

على ٢٠ سؤال مصور مكون من ٧٤ صورة مستخدمة أسئلة الصواب والخطا والاختيار من متعدد والترتيب ، وبالنسبة للصدق وجد أن الاختبار يميز بين المجموعتين العليا والسفلى ، وكان معامل ثباته ٧٩ر٠ .
(٨ : ١٣٨٧) .

اجراءات البحث :

استعان الباحث بالعديد من المراجع العربية والاجنبية فى مجال كرة السلة وبصفة خاصة فى مجال التحكيم لصياغة الاسئلة واختيار الصور التى يمكن الانتفاع بها فى اعداد الاسئلة المصورة وتسم اعداد الاختبار فى صورته المبدئية وتكون من ١٣٠ سؤال منها ٥٠ سؤال مصور واشتملت الاسئلة المصورة على ١٥٢ صورة (٢) (٣) (٩) (١٠) (١٣) .

- تم عرض اسئلة الاختبار المعرفى على خمسة من الخبراء فى كرة السلة من كليتى التربية الرياضية بالقاهرة بالاضافة الى رئيس وسكرتير اللجنة الرئيسية للحكام ، وذلك للتحقق من صلاحية الاختبار ولتحديد مدى قدرة مفرداته فى قياس الغرض الذى وضعت من اجله . وقد تم تعديل بعض الاسئلة واعادة صياغة البعض الآخر بناء على ملاحظات الخبراء ، ثم عرضت عليهم مرة اخرى ، وقد وافقوا عليها .

- اتفق الخبراء فى تحديد زمن الاجابة كما يلى : ١٥ ثانية لكل سؤال من اسئلة الصواب والخطا و ٣٠ ثانية لكل سؤال من اسئلة الاختيار من متعدد المكتوبة و ٤٠ ثانية لكل سؤال من اسئلة الاختيار من متعدد المصورة .

- وافق الخبراء على منح درجة واحدة لكل اجابة صحيحة .

- وافق الخبراء على صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح المثقب اللذان قام الباحث بتصميمهما ،

- تم تطبيق الاختبار فى الفترة من ٨٧/٤/١ - ١٩٨٧/٤/٧ .

اختبار مدى صلاحية وحدات الاختبار :

قام الباحث باختبار مدى صلاحية وحدات الاختبار من حيث :

(أ) تقدير الصعوبة Difficulty Rating

استخدم الباحث المعادلة الآتية :

$$D, R = \frac{P}{N}$$

حيث :

n = عدد المتحنيين الذين اجابوا اجابة صحيحة على كل وحدة اختبار .

N = العدد الكلي للممتحنين (١٣ : ١٨٥) .

(ب) دليل التمييز :

لحساب دليل التمييز (D) قام الباحث بتحديد

- ٢٧٪ من أفراد العينة الحاصلين على أعلى الدرجات في الاختبار (٢٧٪ العليا)

- ٢٧٪ من أفراد العينة الحاصلين على أقل الدرجات في الاختبار (٢٧٪ السفلى)

- تحديد عدد أفراد المجموعة العليا الذين اجابوا اجابة صحيحة على كل مفردة اختبار .

- تحديد عدد أفراد المجموعة السفلى الذين اجابوا اجابة صحيحة على كل مفردة اختبار .

ويتم حساب دليل التمييز من المعادلة الآتية :

$$D = \frac{Ru - Ri}{Na}$$

حيث

Ru = عدد الاستجابات الصحيحة في المجموعة العليا .

Ri = عدد الاستجابات الصحيحة في المجموعة السفلى .

Na = العدد الكلي لأفراد المجموعة العليا .

وطبقا لما أوردته مارجريت Margaret يقبل تقدير الصعوبة الذي يتراوح بين (٠.٣ - ٠.٧) ، كما يقبل دليل التمييز الذي يزيد عن ٠.٤ ، وتقبل مفردة الاختبار التي تتوفر لها الشرطين السابقين (١٢ : ١٨٥ - ١٨٦) .

● يتضح من الجدولين ٢ ، ٣ (مرفق ٢) ان المفردات أرقام ٦٩ - ٧٢ - ٧٧ - ٨١ - ١١٥ - ١١٦ - ١١٨ - ١٢١ - ١٢٣ - ١٢٤ . قد تم استبعادها لعدم تحقيق الشرطين الموضوعين لقبول مفردة الاختبار ، وبذلك يصبح الاختيار مكونا من ١٢٠ مفردة .

المعاملات العلمية للاختبار :

قام الباحث بحساب صدق وثبات الاختبار كما يلي :

أولا : الصدق استخدم الباحث اختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات ال ٢٧٪ العليا من الممتحنين (١٢ ممتحن) ودرجات ال ٢٧٪ السفلى منهم (١٢ ممتحن) وذلك للتعرف على مدى قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعتين كما يلي :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة
٨٨.٦	٤.١٧	١٢.٥٢
٦٣.٣	٥.٢	
٢٧٪ العليا		
٢٧٪ السفلى		

قيمة ت الجدولية عند ٠.١ = ٣.١٠٦

يتضح من الجدول السابق ان الاختبار له قدرة ذات دلالة معنوية على التمييز بين المجموعتين العليا والسفلى .

ثانيا : الثبات : استخدم الباحث طريقة الاختبار - إعادة الاختبار على (٢٠ ممتحن) وكانت الفترة الزمنية بين الاختبارين أربعة أيام وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نتائج تطبيق القياسين ٠.٧٤ .

توزيع أسئلة الاختبار المعرفي للتحكيم في صورته النهائية

نوع الأسئلة	عدد الأسئلة المكتوبة	عدد الأسئلة المصورة	زمن إجابة السؤال
الصواب والخطأ	٥٠	—	١٥ ثانية
الاختيار من متعدد	٢٥	—	٣٠ ثانية
الاختيار من متعدد	—	٤٥	٤٠ ثانية
المجموع (١٢٠)	٧٥	٤٥	٥٥ دقيقة

يوضح الجدول السابق توزيع أسئلة الاختبار المعرفي للتحكيم في صورته النهائية وكذلك زمن الإجابة ، وقد اتفق على منح المختبرين خمسة دقائق لقراءة تعليمات الاختبار والتصرف على صفحة الإجابة وأسلوب الإجابة فيها ، وبذلك أصبح زمن الإجابة ساعة واحدة وأقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المتبحر ١٢٠ درجة ، ويوضح (مرفق ١) الاختبار المعرفي للتحكيم في صورته النهائية بعد إعادة ترتيب تسلييل مفرداته .

الاستخلاصات :

- الاختبار المعرفي للتحكيم في كرة السلة وسيلة علمية جديدة يمكن الاعتماد عليها حيث يتمتع بمعاملات عالية .
- توفر صفحة الإجابة ومفتاح التصحيح الكثير من الجهد والوقت .

التوصيات :

- استخدام الاختبار المعرفي للتحكيم في كرة السلة في عمليات التقويم والتصنيف والاختيار للحكام الجدد .
- بناء اختبارات ماثلة لحكام الدرجات الأخرى .
- بناء اختبارات بدنية موضوعية لحكام كرة السلة .

المراجع

- ١ - اقبال عبد الحكيم جمال الدين : تقويم استخدام الوسائل التعليمية في مناهج كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة : ١٩٨١ .
- ٢ - الاتحاد المصري لكرة السلة : أصول التحكم ، مطبعة الوفاء والامل بالاسكندرية ، ١٩٧٩ .
- ٣ - الاتحاد المصري لكرة السلة : القانون الدولي لكرة السلة للرجال والسيدات ، شركة دار الاشعاع للطباعة ، ١٩٨٤ .
- ٤ - حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربى .
- ٥ - زينب أبو بكر ، هدى درويش : بناء اختبار معرفى فى كرة السلة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، ١٩٨٧ .
- ٦ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى الطبعة الثالثة دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٧ - محمد حسن علاوى : علم التعريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٦ .
- ٨ - ناريمان محمد على الخطيب : بناء اختبار معرفى لتقييم المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية لمهارات الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٧ .
9. FIBA : Referee's Manual Mechanics and Officiating Techniques, FIBA, 1986.
10. Francis Paul : Basketball Rules in Pictures, The Putman Publishing Group, 1966.
11. Meyers R. Carlton : Measurement in Physical Education, Second Edition, The Ronald Press Company, New York, 1974.
12. Phillips D-Allen and Hornak E. James : Measurement and Evaluation in Physical Education, 2nd, ed., U.S.A., 1976.
13. Safrit Margaret J. : Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science, Times Mirror, Mosby College Publishing, 1986.

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون مارس ١٩٩٠ العدد الثالث

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

رئيس التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ محمد سعيد عزت

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور ابراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أحمد كمال عاشور

الأستاذ الدكتور حامد زهران

الأستاذ الدكتور حسين بشير محمود

الأستاذة الدكتورة عطيات محمد خطاب

الأستاذ محمود النبوى الشال

الأستاذ الدكتور محمد يحيى طلعت

● تصدر في أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى جنيهان .

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

فِي هَذَا الْعَمَد

- ٣ تطوير التعليم ومن الذي يقوم به
للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
- ٧ الجمعيات التعاونية التعليمية
للاستاذ محمد سعيد عزت
- ١٤ الكفايات اللازمة لاعضاء هيئة
التدريس في الجامعات المصرية
للدكتور مراد صالح زيدان
- ٣٨ اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرة
على التعلم والتوافق الحركي وبعض المتغيرات
الفسولوجية للصف السادس الابتدائي
للدكتورة عزيزة عبد الفتى على مصطفى
- ٥٥ دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسولوجية
المصاحبة لممارسات كرة السلة
للدكتورة وفاء محمد صلاح الدين
- ٦٩ تأثير برنامج تدريبات هوائية
على بعض الدلالات الوظيفية
والبدنية لمرحلة ما قبل البلوغ
للدكتورة آمال الصادق سكيمة

كلمة المحرر :

تطوير التعليم ومن الذى يقوم به

للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحرير

سبق أن تحدثنا الى قراء « صحيفة التربية » الكرام فى أكثر من عدد من أعدادها التى صدرت فى السنوات القريبة الماضية حول موضوع تطوير التعليم فى مصر ، فأوضحنا أن عملية التطوير لا تقتصر على جانب واحد من جوانب التعليم كالمناهج الدراسية مثلا ، ولكنها عملية شاملة يجب أن ينظر اليها باعتبار أن التعليم منظومة لها أكثر من جانب وأن أى جانب من جوانب هذه المنظومة يتأثر ويؤثر فى بقية جوانبها . ولذلك فإن من يتصدى لتطوير التعليم يجب أن يكون واعيا بجميع جوانب المنظومة التى تشمل أهداف التعليم ومحتواه ومستواه ومناهجه ووسائله وأساليب تقويم نتائجه كما يجب أن يكون مدركا للتفاعل المتبادل بين منظومة التعليم وبين المنظومات الأخرى فى المجتمع وما يحدث فيها من تغيرات سريعة متلاحقة فى أهدافه وثقافته واقتصادياته ، وكذلك التقلم المستمر فى العلوم المختلفة وتطبيقاتها من علوم طبيعية وتربوية ونفسية واجتماعية الخ ...

ويجب ألا تغفل عملية التطوير أيضا الاهتمام بتطوير اعداد المعلم لتزويده بالمهارات المهنية والمعلومات العلمية والثقافية التى تمكن المعلم من القيام بالتفاعل الناجح مع جوانب المنظومة المطورة وتحقيق أهدافها . هذا ويلاحظ أن عملية تطوير التعليم عملية مستمرة يجب ألا تتوقف فى عالمنا المعاصر الذى يتسم بسرعة التغير ، كما أن هذه التغيرات الاجتماعية قد تتم بسرعة مفاجئة مما قد يتطلب أن يكون تطوير التعليم بصورة حادة وشاملة ومفاجئة أيضا .

من الذى يقوم بتطوير التعليم ؟

وبمناسبة ما يثار حاليا حول أهمية تطوير التعليم فى مجتمعنا وما ينشر فى بعض الصحف بأقلام بعض ذوى رأى من مثقفين وتربويين ورجال الأعمال وغيرهم من أرباب المهن المختلفة باعتبارهم آباء من جهة يهتمهم تربية أبنائهم وحصولهم على تعليم أفضل ، وباعتبارهم أيضا من المعنيين بشئون مجتمعهم وتقدمه من جهة أخرى ، لذلك رأينا أن نحاول فى هذا المقال الإجابة على التساؤل الذى يتردد فى كثير من الأحيان عن من الذى يقوم بعملية تطوير التعليم ؟ وهل التطوير عملية فنية تخصصية يجب ألا يتصدى لها إلا من حصل على المعرفة العلمية والمهارات والخبرات التى تتطلبها القيام بهذه العملية ؟ أم أن التعليم باعتباره عملية اجتماعية تمس حياة كل فرد فى المجتمع يجب أن تنساقش مسائله ومشكلاته وأساليب تطويره بواسطة كل من يأنس فى نفسه القدرة على ذلك بغض النظر عن خبرته أو تكوينه العلمى أو تخصصه ؟ وهل يحسن أن تستأثر جهة واحدة بعملية تطوير التعليم وتحديد اتجاهات هذا التطوير أم أن من الأفضل أن تشارك فى هذه العملية أكثر من جهة ؟

هناك من يرى أن تطوير التعليم يجب أن يتم من داخل التعليم نفسه وبواسطة القائمين به . فهم بحكم خبرتهم فى هذا الميدان وممارستهم للتعليم أقدر من غيرهم على تشخيص عيوبه وأدواته ووصف أساليب الإصلاح والعلاج ، وأن أى تدخل من أى قوى خارجية لن يؤدي إلا إلى آراء نظرية غير واقعية وغير قابلة للتحقيق أو التنفيذ ، بل قد يؤدي تنفيذها إلى فوضى التعليم واضطرابه وسوء عواقبه . وأرباب هذا الرأى يدعون دائما أنهم عمليون فى آرائهم واقعيون فى حلولهم خبراء فى ميدانهم بحكم الممارسة الطويلة لعملهم . وهم بذلك يحذرون من الأخذ بآراء غير الممارسين للعمل اليومى فى الميدان المدرسى ويرفضون التدخل أو العبث بهذا الميدان الحساس تجنباً لسوء العاقبة .

وهناك فريق آخر من غير المتخصصين فى التعليم يرى عكس الرأى

السابق . ويعتقد هذا الفريق أن رجال التعليم الممارسين له من الداخل يفقدون تدريجيا الحساسية بمشكلاته الحقيقية التي يعاني منها المجتمع، وأنه كلما طالت فترة الممارسة كلما قلت هذه الحساسية مما يجعل رجال التعليم والقائمين عليه يمثلون القوى المحافظة التي ترفض أى تطوير جوهري ، وبذلك يصبحون عاملا من أهم عوامل تجميد التعليم وبعده عن مطالب الحياة المتطورة وانقطاع صلاته بالمجتمع وبعد الشقة بينه وبين الاتجاهات التربوية الحديثة التي تقوم على ما يستجد في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية . ولذلك فإن هذا الفريق يرى أن تطوير التعليم يجب أن يتم من خارج التعليم ، أى بواسطة القوى التي توجه سياسة المجتمع وأهدافه وتضع خططه المختلفة من اقتصادية وسياسية واجتماعية وثقافية ، وأن رجال السياسة مثلا أقدر من المعلمين على تحديد أهداف التعليم وتحديد متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية من حيث التوسع في التعليم أو زيادة مدته أو تعدد نوعياته التخصصية والمهنية أو الجوانب المطلوب تعلمها وإتقانها من معلومات ومعارف ومهارات عملية واجتماعية وفكرية وقيم دينية واجتماعية وقومية توجه سلوك الفرد وتسهم في تكوين الشخصية المصرية المتفتحة المنتجة .

وكثيرا ما يتفق الفريقان السابقان - فريق رجال التعليم الممارسين وفريق أهل الرأي والفكر من غير المتخصصين في التعليم - على أن الاختصاصيين في العلوم التربوية من أساتذة كليات التربية بالجامعات والقائمين بالبحث العلمي في مراكز البحوث التربوية هم أشخاص نظريون يعيشون في أبراج عاجية بعيدة عن الواقع والتطبيق وأنهم لذلك لا يقدرون على تطوير التعليم في كل جوانبه ، وأنه يكفي أن يقوم أساتذة كليات التربية بأعداد المعلمين عن طريق تلقين بعض النظريات التربوية التي لا تصلح للتطبيق في الواقع المدرسي وأن يقوموا مع زملائهم في مراكز البحوث التربوية بإجراء البحوث التي قد يستعين بها رجال التعليم الممارسين بنتائج بعضها .

وقد يرد أساتذة كليات التربية على ذلك بأن عملية تطوير التعليم عملية هندسية اجتماعية تحتاج الى تخصص فى اكثر من جانب والى خبرة كافية فى اكثر من ميدان ، وأن أخطر ما يتعرض له التعليم ، الارتجال الذى يقوم على الآراء الشخصية غير المحصنة ، والانفعال الذى لا يبنى على أسس علمية وتجريبية وعلى حساب دقيق وشامل لجميع جوانب المنظومة التعليمية ، وأن الخطأ الذى يقع فيه من يتصدى لتطوير التعليم من غير المتخصصين قد تعانى منه أجيال من أبناء الأمة ولمدة طويلة .

ولعل فى كل رأى من الآراء السابقة جانب من الحقيقة أو الصواب . . . لذلك فأننا نرى أن عملية تطوير التعليم يجب أن تكون عملية جماعية يشارك فيها فريق متكامل يضم الممارسين له فى الميدان التعليمى من المعلمين ومنظماتهم وروابطهم التى تشمل الموجهين والنظارات والمديرين ورؤساء وقيادات تعليمية مختلفة . ويضم كذلك السياسيين وذوى الرأى والخبرة الاقتصادية والاجتماعيين ورجال الدين وغيرهم من المثقفين . ومن الواضح أنه يجب أن يشارك فى هذا الفريق أساتذة كليات التربية ومراكز البحوث التربوية وغيرهم من الأخصائيين فى العلوم التربوية والبحوث العلمية كما يجب أن يستند أى تطوير الى دراسات وبحوث علمية مع وضع ما يستقر عليه الرأى فى عمليات التطوير موضع التجريب الكافى حيثما كان الأمر يتطلب هذا التجريب المحدود قبل التعميم الشامل لمشروعات التطوير .

هذه أيها القارئ العزيز بعض الآراء التى تتناول جزءا من سياسة التطوير ، لم نتعرض فيها بسبب ضيق المساحة فى هذا العدد الى كيفية تنظيم الافادة من كل فئة من الفئات المشار اليها التى يجب أن تشارك فى تطوير التعليم وما هو الدور الذى يمكن أن تقوم به كل فئة فى هذا العمل الجماعى . بل يجب ألا ننسى اشراك الآباء أيضا للأستشارة بأرائهم وكذلك بأراء رجال الأعمال وغيرهم من المسئولين عن تشغيل خريجي المدارس والمعاهد المختلفة فى المؤسسات والمصانع والأعمال والوظائف المتعددة لتكون هذه الآراء بمثابة تغذية مرتجعة تؤخذ بعين الاعتبار فى تطوير التعليم وتحسينه .

قراءة فى قانون :

الجمعية التعاونية التعليمية

(القانون رقم ١ لسنة ١٩٩٠)

تقديم وعرض

الاستاذ / محمد سعيد عزت

مدير التحرير

عزيزى القارىء ،

● فى عام ١٩٨١ صدر قانون التعليم رقم ١٣٩ ، ويتضمن الباب السادس منه ستة عشر مادة تختص جميعها بأحكام تنظيم ودعم التعليم الخاص فى اطار السياسات والخطط القومية للتعليم ، وبما يحقق الأغراض الحقيقية من انشائه .

وتناول هذا الباب (التعليم الخاص بمصروفات) - وفق ما ورد فى المذكرة الايضاحية لمشروع القانون - ما يأتى :

١ - تعريف المدرسة الخاصة بأنها كل منشأة غير حكومية تقوم أصلاً أو بصفة فرعية بالتعليم أو الاعداد المهني قبل مرحلة التعليم الجامعى ، ومن خلال هذا التعريف تخرج عن نطاق المدارس الخاصة كل من :

- دور الحضانه غير التابعة أو غير الملحقه بمدرسة رسمية أو خاصة ، حيث تتبع وزارة الشئون والتأمينات الاجتماعية بمقتضى القانون رقم ٥٠ لسنة ١٩٧٧ .

- المدارس غير الرسمية التى تقتصر على تعليم أبناء غير المصريين من العاملين بالسلكين الدبلوماسي والقنصلي الأجنبى وغيرهم من الأجانب .
- المراكز أو المعاهد الثقافية التى تنشئها دولة أجنبية أو هيئة دولية ، استناداً لاتفاقية ثقافية مع جمهورية مصر العربية ، ينص فيها على معاملة خاصة لهذه المراكز أو المعاهد .

٢ - تحديد الشروط التي يجب توافرها في صاحب المدرسة الخاصة بأن يكون شيخنا اعتباريا من رعايا جمهورية مصر العربية وأن يكون قادرا على الوفاء بالالتزامات المالية للمدرسة .

٣ - اعتبار هذا التعليم مكملا للتعليم الرسمي في إطار السياسة القومية للتعليم ، مع الالتزام بتدريس مناهج المدارس الرسمية وعلى وجه الخصوص اللغة العربية والتربية الدينية والمواد القومية بالإضافة الى مواد العلوم والرياضيات وغيرها ، مع جواز تدريس بعض هذه المواد بلغة أجنبية .

٤ - ضمان توافر كافة مقومات العملية التعليمية ، وحق مؤسسات وزارة التربية والتعليم في الاشراف على هذه المدارس وفقا لأحكام الدستور والقوانين .

٥ - التأكيد على عدم خروج هذه المؤسسات التربوية عن غرضها الأصلي .

● وفي يوليو ١٩٨٧ صدر كتاب (استراتيجيات تطوير التعليم في مصر) للدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم ، وتتضمن هذه الاستراتيجية فى صفحة ١٢٤ تحت عنوان احكام الاشراف على التعليم الخاص والمدارس التجريبية الرسمية مايل :
(... ان التعليم الخاص يساهم فى العملية التعليمية بقدر ملحوظ ، ونحن نرحب بهذه المساهمة وندعمها ، ولكننا نقف بحذر وحسم ضد أن يستخلم التعليم مجالا للتجارة والأرباح . ومن أجل ألا يستغل التعليم الخاص للخروج من الخلف عن مسار ديمقراطية التعليم ، فان الوزارة ستعمل على الاشراف الدقيق على موازنة التعليم الخاص ، واحكام هذا الاشراف لصالح الطلاب وأولياء الأمور ولصالح العملية التعليمية التى تقدم . كما ان الوزارة تشجع التمويل التعاونى للتعليم الخاص ، ومساواة ميزات المدارس الرسمية وفتح فرص للقبول المجانى لغير القادرين من الطلاب المتأزمين الراغبين فى دخوله

مدارس اللغات (٠٠٠) .

- ولقد تضمنت توصيات المؤتمر القومى لتطوير التعليم (١٤ -

١٦ يوليو ١٩٨٧) التوصية التالية بشأن التعليم الخاص .

(التوصية رقم ١٥) احكام الدولة اشرافها فنيا واداريا على جميع المدارس الخاصة ، وأن تساير المنهاج الرسمية المقررة بالمدارس الحكومية والعمل على تشجيع التمويل التعاونى لانشاء المدارس الخاصة وتحديد نسبة مئوية لغير القادرين للالتحاق بهن المدارس .

● وفى ٢٧/١٠/١٩٨٨ صدر القرار الوزارى رقم ٢٦٠ فى شأن التعليم الخاص والجمعيات التعاونية التعليمية . ولقد جمع هذا القرار كل مايتعلق بأمور التعليم الخاص فى ضوء استراتيجية تطوير التعليم .

- وفى ذات الوقت أعدت الوزارة مشروعا بقانون الجمعيات التعاونية التعليمية تدرج فيه سائر القواعد التى تتفق مع طبيعة العمل بها وأمانة رسالتها ، وتنأى بها عن كل مظان الاستغلال أو الانحراف بالعملية التعليمية عن مقصدها الأسمى .

وتقدمت الوزارة بمشروع القانون الى مجلس الشعب لمناقشته تمهيدا لاقراءه .

- ويقول الدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم فى تعقيب له عند مناقشة مشروع القانون بمجلس الشعب مايلى :

ان انشاء جمعيات تعاونية تعليمية ليس مستحدثا بهذا القانون ، بل هناك جمعيات تعاونية تعليمية من قبل . ونظرا لعدم وجود تنظيم للجمعيات التعاونية التعليمية بقانون ، التجأت بعض الجمعيات الى تسجيل جمعياتها وفقا لقانون الجمعيات التعاونية الاستهلاكية وأصبحت خاضعة لوزير التكوين للتهرب من رقابة وزارة التعليم ، لهذا رأتى أن يكون للتعاون التعليمى تنظيم خاص ، فنحن اذن نقدم قانونا تنظيميا جديدا ولا نقدم فكرة جديدة فى التعاون .

- وبعد مناقشات استغرقت عدة جلسات في مجلس الشعب ،
أقر المجلس القانون وأصدره السيد رئيس الجمهورية .
عزيزى القارئ ...

بعد تلك المقدمة يسر صحيفة التربية أن تعرض نص القانون
رقم (١) لسنة ١٩٩٠ بشأن الجمعيات التعاونية التعليمية .

القانون رقم (١) لسنة ١٩٩٠

بشأن الجمعيات التعاونية التعليمية

باسم الشعب

رئيس الجمهورية

قرر مجلس الشعب القانون الآتى نصه ، وقد أصدرناه :

(المادة الأولى) : تعتبر جمعية تعاونية تعليمية كل جمعية تعاونية
تنشأ بهدف تأسيس المدارس الخاصة وإدارتها طبقا للقانون رقم ١٣٩
لسنة ١٩٨١ بإصدار قانون التعليم .

(المادة الثانية) : يتكون رأس مال الجمعية التعاونية التعليمية
من أسهم اسمية غير محدودة العدد وغير قابلة للتجزئة ، قيمة كل منها
عشرة جنيهات تؤدي دفعة واحدة عند الاكتتاب .

ولا يجوز تعليق الدخول فى الجمعية على الاكتتاب فى أكثر من سهم .
كما لا يجوز أن يملك العضو الواحد أكثر من عشر رأس مال
الجمعية الا اذا كان من الأشخاص الاعتبارية العامة .

(المادة الثالثة) : تتألف الجمعية العمومية للجمعية التعاونية
التعليمية من جميع الأعضاء المستوفين للشروط التى يحددها النظام
الداخلى لها ويجب على الأعضاء حضور اجتماع الجمعية العمومية بأنفسهم
ويكون لكل عضو صوت واحد مهما بلغ عدد الأسهم التى يملكها .

ويجوز للجمعيات التعاونية التي تشمل منطقة عملها محافظة أو أكثر أو يزيد عدد أعضائها على خمسمائة عضو ، أن تتكون الجمعية العمومية من مندوبين يحدد النظام الداخلي للجمعية عددهم وطريقة اختيارهم والمناطق التي يمثلونها .

وتباشر الجمعية العمومية الاختصاصات المنصوص عليها في قوانين التعاون وفي اللائحة التنفيذية لهذا القانون .

(المادة الرابعة) : يتولى إدارة الجمعية مجلس إدارة يشكل من تسعة أعضاء على النحو الآتى :

- ستة أعضاء تنتخبهم الجمعية العمومية بالاقتراع السرى .
- المدير أو الناظر المكلف بإدارة المدرسة أو الذى يختاره وزير التعليم عند تعدد المدارس المملوكة للجمعية التعاونية .
- اثنان من المهتمين بشئون التعليم يختارهما وزير التعليم .

ويحضر اجتماعات مجلس الإدارة بقية المديرين أو النظار وممثل عن النقابة الفرعية المختصة للمعلمين تختاره النقابة دون أن يكون لهم صوت معدود .

وتكون مدة عضوية مجلس الإدارة سنتين .
ويختص مجلس الإدارة بالنظر فى جميع المسائل اللازمة لإدارة شئون الجمعية والتي لا تختص بها الجمعية العمومية .

ويكون تعيين مدير المدرسة أو ناظرها بقرار من وزير التعليم .
(المادة الخامسة) : مع عدم الأخلال بالشروط المنصوص عليها فى القانون المنظم للجمعيات التعاونية يشترط فيمن يكون عضوا بمجلس الإدارة بالانتخاب ما يأتى :

(أ) ألا يكون عاملا فى جهة رسمية أو أهلية لها اتصال بنواحي الإدارة أو الاشراف أو التوجيه أو التمويل أو التحصيل بالنسبة إلى الجمعية .

(ب) ألا يكون بينه وبين الجمعية معاملات تعود عليه بالربح .
وتزول العضوية بفقد أحد الشرطين اللازمين لها ، وتحدد اللائحة التنفيذية
إجراءات ذلك .

(المادة السادسة) : يكون لكل مدرسة تنشئها الجمعية مجلس
إدارة . وتبين اللائحة التنفيذية لهذا القانون مدته وطريقة تشكيله
واختصاصاته .

(المادة السابعة) : يجوز لكل جمعيتين تعليميتين أو أكثر ، أن
تشتركا في تأسيس جمعية تعاونية تعليمية مشتركة . كما يجوز للجمعيات
التعاونية التعليمية إذا بلغ عددها عشر جمعيات على الأقل أن تكون جمعية
تعاونية تعليمية عامة على مستوى الجمهورية .

وتحدد اللائحة التنفيذية لهذا القانون شروط تكوين هذه الجمعيات
وطريقة تشكيل مجالس إدارتها واختصاصاتها .

(المادة الثامنة) : لا يجوز منح أعضاء مجالس الإدارة مكافآت عن
عملهم ، ويصرف للعضو بدل انتقال عن كل جلسة يحضرها بالفئة التي
تحددها الجمعية العمومية سنوياً ويقرها وزير التعليم .

(المادة التاسعة) : تخضع الجمعيات التعاونية التعليمية
والجمعيات المشتركة والجمعيات العامة والمدارس التابعة لها للإشراف
المباشر لوزارة التعليم ويكون وزير التعليم هو الوزير المختص بالنسبة لها .
ويجوز بقرار من وزير التعليم إسناد هذا الإشراف أو بعضه إلى
المحافظات .

(المادة العاشرة) : لوزير التعليم أو من ينوبه حق إلغاء أى قرار
يصدر من السلطات المختصة القائمة على إدارة الجمعية التعاونية التعليمية
أو الجمعيات المشتركة أو الجمعيات العامة أو المدارس التابعة لها بالمخالفة
للأحكام القوانين واللوائح والقرارات المنظمة لعملها .

(المادة الحادية عشر) : يكون الطعن فى قرارات وزير التعليم
الصادرة فى شأن الجمعيات التعاونية التعليمية أو المدارس التابعة لها
أمام محكمة القضاء الإدارى .

(المادة الثانية عشر) : يتم تأسيس الجمعيات التعاونية ووضع نظمها الداخلية وأشهارها وفقا للنماذج والقواعد التي تبينها اللائحة التنفيذية لهذا القانون والقرارات التي يصدرها وزير التعليم . والى أن تصدر تلك اللائحة والنماذج ، يستمر العمل بالقرارات المعمول بها فيما يتعارض مع أحكام هذا القانون .

(المادة الثالثة عشر) : على الجمعيات التعاونية القائمة على إدارة المدارس المذكورة في تاريخ العمل بهذا القانون أن تعدل أوضاعها طبقا لأحكامه خلال ستة أشهر من تاريخ العمل بهذا القانون ووفقا للنماذج والقواعد المشار إليها في المادة السابقة .

ويصدر وزير التعليم قرارا بتشكيل مجالس إدارة مؤقتة للجمعيات التي لا تستكمل تعديل أوضاعها خلال تلك المدة .

وعلى هذه المجالس استكمال تعديل الأوضاع خلال مدة لا تتجاوز ثلاثة أشهر .

(المادة الرابعة عشر) : تسرى في شأن الجمعيات التعاونية التعليمية فيما لم يرد بشأنه نص خاص في هذا القانون أحكام قانون الجمعيات التعاونية .

(المادة الخامسة عشر) يصدر وزير التعليم اللائحة التنفيذية والقرارات اللازمة لتنفيذ هذا القانون .

وتبين اللائحة التنفيذية أحوال انقضاء الجمعية أو حلها أو تصفيتها واجراءات ذلك .

(المادة السادسة عشر) : ينشر هذا القانون في الجريدة الرسمية ويعمل به من اليوم التالي لتاريخ نشره .

يبصم هذا القانون بخاتم الدولة ، وينفذ كقانون من قوانينها .

الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية

د. مراد صالح زيدان
كلية التربية بالفيوم

مقدمة :

تطورت اساليب اعداد المعلم واسسه من مجرد الاقتصار على الاعداد التخصصي والمهني والثقافي الى الاخذ بمبدأ الاعداد عن طريق تحديد الكفايات ، ويتميز هذا الاتجاه بعمليته وموضوعيته حيث يعتمد على تحليل عمل المعلم وتحديد المهارات التي ينبغي أن تتوفر لديه وتختلف الجامعات الاجنبية في النظر الى كفاية هيئة التدريس التي تعمل بها ، فبعضها يركز على كفايتهم في التدريس أو تعليم الطلاب ، وبعضها يعطي أهمية قصوى لكفايتهم في البحث العلمي ونمو المعرفة ، وبعضها الآخر يركز على كفايتهم في خدمة المجتمع والنهوض به ، ويرجع هذا الاختلاف الى تباين هذه الجامعات في تحديد ما للوظائف التي تسعى الى تحقيقها واعطاء أولوية لوظيفة دون أخرى . (٢١)

ولقد اجريت عدة دراسات تناولت تقويم اعضاء هيئة التدريس في الجامعات الاجنبية على أساس هذه الكفايات كدراسة J E KARLO وMAGNUSAN وموضوعها « تقويم هيئة التدريس ، والأداء والأجور » ودراسة Edward jesse. Beker وموضوعها « معايير لتقويم هيئة التدريس فيما يتعلق بالتدريس ، والبحث العلمي وخدمة المجتمع في التعليم العالي » دراسة استطلاعية لأولويات الاداريين ، ودراسة Richard Mfenker وموضوعها « تقويم هيئة التدريس والاداريين في الجامعة - دراسة حالة » ، ودراسة Greene, Robert, Ford وموضوعها « ترقى هيئة التدريس بالكليات والجامعات » .

اما على الساحة المصرية فعلى الرغم من أن مهام أعضاء هيئة التدريس كما ينص عليها قانون رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ فى المادة (١) « تختص الجامعات بكل ما يتعلق بالتعليم الجامعى والبحث العلمى الذى يقوم به كلياتها ومعاهدها فى سبيل خدمة المجتمع » (١) الا أن الجامعات المصرية تركز على كفاية هيئة التدريس فى البحث العلمى دون أن تعطى لكفايتهم فى التدريس وخدمة المجتمع دورا فى تعيينهم أو ترقيتهم ، اذ أن « جامعاتنا مازالت تعين اعضاء هيئة التدريس وترقيهم دون أن تجعل لكفاءة التدريس دورا ، أو للعلاقة مع الطلاب تأثيرا ، ولا تقتصر المشكلة على ذلك بل تمتد الى القرارات والمهارات المتعلقة بكل من التفوق الدراسى والبحث يحتاج الى قدرات عقلية عليا ، ومهارات فى التحصيل وملاحظة حقيقة وذكاء فى ادراك العلاقات ومباشرة وطموح قد يرتبط بالانطواء والحياء والانعزال والانسحاب فى حين أن التدريس يرتبط بقدرات ومهارات شخصية اجتماعية تتصل بالمشاركة والتفاعل والقيادة والاقناع والتوجيه والادارة والعطاء والتواصل » . (٥)

ان مجرد حصول عضو هيئة التدريس على الشهادة فى حد ذاتها لايعنى اعداده للقيام بهذه الوظائف بدرجة عالية من الكفاية ولا يجوز أن يعتبر المؤهل الدراسى مساويا للكفاءة التدريسية فى الجامعة ، وذلك لأن كل وظيفة من هذه الوظائف تتطلب مهارات تختلف عن الأخرى ، اذ أن القدرة على البحث لا تعنى القدرة على التدريس رغم العلاقة الوثيقة بين النشاطين .

ولقد اجريت عدة دراسات عن اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية ، كدراسة سعيد اسماعيل عثمان وموضوعها « دراسة ميدانية لبعض مشكلات اعضاء هيئة التدريس بالتعليم الجامعى فى مصر » (٦) استهدفت التعرف على أوضاع هيئة التدريس وما يواجههم من مشكلات ، ودراسة وصفى عزيز بولس وموضوعها « المرأة والتدريس الجامعى دراسة تحليلية مقارنة » (١٢) توصلت الى المشكلات التى تواجه المرأة فى

الجامعة ، ووضعت حلولاً لهذه المشكلات في ضوء الاستفادة من تجارب جامعات بعض الدول الأخرى كالولايات المتحدة الأمريكية ، والاتحاد السوفيتي ، ودراسة عبد الفتاح أحمد حجاج وموضوعها « استاذ الجامعة ، أوضاعه المهنية وبعض مشكلاته (دراسة مقارنة) » ، (٨) ، استهدفت لقاء الضوء على مهنة استاذ الجامعة ومهام الاستاذ الجامعي. وكيف تأثر دوره ومكانته بالمتغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية والدينية التي سادت في المجتمعات عبر العصور المختلفة ، القديمة والوسطى والحديثة .

إلا أن هذه الدراسات لم تتناول الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في مرحلة التعليم الجامعي ، هذا في الوقت الذي توجد فيه دراسات مصرية تناولت كفايات معلم مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي .

ولهذا فإن هذه الدراسة تحاول سد النقص في هذا المجال حيث تستهدف تحديد الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية التي تعينهم على القيام بواجبهم المنوط بهم على النحو المنشود .

مشكلة البحث :

في ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال التالي :

— ما الكفايات التي يجب توافرها في أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية ؟

منهج البحث :

تستخدم الدراسة المنهج الوصفي وتستعين بأحد أنماطه وهي الدراسات المسحية حيث يتم تحليل عمل أعضاء هيئة التدريس إلى عمليات سلوكية ، كما يقوم الباحث بدراسة ميدانية تتضمن بناء استبيان يطبق على أعضاء هيئة التدريس بغية الوصول إلى الكفايات التي يجب توافرها لديهم .

حدود البحث :

من الصعب تطبيق أداة الدراسة على جميع أعضاء هيئة التدريس
بجامعات جمهورية مصر العربية لذا فقد تم تقسيم الجمهورية الى ثلاث
مناطق هي : الدلتا - مصر الوسطى - مصر العليا .

ثم تم اختيار خمس جامعات بالاضافة الى فرع الفيوم جامعة
القاهرة ، وهذه الجامعات موزعة على مناطق الجمهورية الثلاث على
النحو التالى :

- جامعتا المنصورة وطنطا (ويمثلان الدلتا) .
- جامعتا القاهرة وعين شمس (ويمثلان مصر الوسطى) .
- جامعة المنيا وفرع الفيوم - جامعة القاهرة (ويمثلان مصر العليا)

مصطلحات البحث :

الكفاية : يقصد بها : القدرة على الاداء فى التدريس ، والبحث
العلمى ، وخدمة المجتمع ، والمسئوليات الادارية ، والمشاركة فى الأنشطة
الجامعية بمستوى يتسم بالفاعلية (٢١) .
هيئة التدريس : يقصد بأعضاء هيئة التدريس فى الجامعات
المصرية : الاساتذة ، والاساتذة المساعدون ، والمدرسون . (١)

خطوات البحث :

للإجابة عن التساؤل الذى تم طرحه تسير اجراءات الدراسة على
النحو التالى :

- ١ - تحديد قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس.
وذلك عن طريق :

(أ) تحليل الدراسات السابقة للخروج بالمجالات الرئيسية
للكفايات ، والاستفادة من بنودها .

(ب) تحليل مهام أعضاء هيئة التدريس للخروج بالكفايات
الفرعية التى تتدرج تحت كل مجال من المجالات .

- ٢ - تحديد قائمة نهائية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس وذلك عن طريق القيام بدراسة ميدانية بغرض :
- (أ) التأكد من صدق القائمة عن طريق عرضها على المحكمين .
 - (ب) التأكد من ثبات القائمة من خلال تطبيقها على (٣٠) فردا من أفراد العينة .
 - (ج) تطبيق القائمة على جميع أفراد العينة للتعرف على مدى أهمية كل كفاية .
 - (د) النتائج وتفسيرها .

١ - تحديد قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس :

ووصولاً الى تحديد الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في صورتها المبدئية يقوم الباحث بتحليل الدراسات السابقة التي أجريت عن أعضاء هيئة التدريس ، ثم تحليل عملهم والمهام التي يقومون بها وذلك على النحو التالي :

(أ) تحليل الدراسات السابقة :

يتم تحليل الدراسات السابقة التي أجريت عن أعضاء هيئة التدريس بغرض الوصول الى المجالات الرئيسية للكفايات ، هذا بالإضافة الى الاستعانة ببعض بنودها في بناء القائمة المبدئية .

قام عبد الرحمن عدس بدراسة موضوعها « اعداد عضو هيئة التدريس في الجامعات العربية » (٧) حدد فيها واجبات عضو هيئة التدريس الجامعي في فئات ثلاثة هي : التدريس ، والبحث العلمي ، وخدمة المجتمع ، وما يلزم اكسابه في كل منها سواء كان يعمل داخل مؤسسات التعليم العالي العربية أو غيرها .

كما تناولت الدراسة الجوانب الهامة في اعداد عضو هيئة التدريس سواء قبل الالتحاق بالعمل الجامعي أو بعد الالتحاق به ، هذا بالإضافة الى التعرض لمعايير وأسس الترقيات في مراتب هيئة التدريس وعلاقة

ذلك بأعدادهم ، حيث تأخذ الجامعات على اختلاف انواعها عند الترقية بالأمور التالية :

- الكفاية فى التدريس : وتشمل التمكن من المادة العلمية من ناحية ومن طرائق تدريسها للطلاب من ناحية أخرى .

- الكفاية فى البحث والتأليف والترجمة ويشهد هنا على الاصاله والجودة .

- الكفاية فى تقديم الخدمات الضرورية للمجتمع المحلى والأسهام فى حل مشكلاته والمشاركة فى تنميته وتطويره .

وتشير الدراسة الى أن الجامعات تختلف فيما بينها من حيث درجة الأهمية التى تعطىها لكل جانب من الجوانب الثلاثة السابقة الذكر ، مع أن الغالبية العظمى منها تعطى للبحث العلمى أهمية أكبر .

وحددت إحدى الدراسات الوقت الذى يقضيه عضو هيئة التدريس فى المهام التى يقوم بها فقد قام إبراهيم عبد الحسنى الكنانى بدراسة موضوعها « المهام المهنية لأعضاء الهيئة التدريسية فى بغداد » (٣) ، استهدفت التعرف على الوقت الفعلى الذى يبذله أعضاء هيئة التدريس فى جامعة بغداد على مختلف المهام المهنية التى يقومون بها ، والوقت الذى يرغبون فى بذله للقيام بهذه المهام ، والفرق بينهما ، كما قامت بالوقوف على العلاقة بين الراتب الأساسى لهيئة التدريس وعدد الساعات التى يقضيها فى المحاضرات الاضافية ، وأسفرت النتائج عن أن أعضاء هيئة التدريس يقضون ٤٨٥٧ ساعة اسبوعياً فى مختلف المهام المنوطة بهم وهى : المهام التدريسية ، والبحث العلمى والمطالعة العلمية ، والاتصال بالطلاب ، واعمال اللجان الادارية ، والأعمال الأخرى ، وتم توزيع الوقت على هذه المهام .

اما عن العلاقة بين الراتب وعدد الساعات الاضافية فقد أوضحت الدراسة أن العلاقة بينهما علاقة عكسية بمعنى أن عدد ساعات التدريس الاضافية يميل الى الارتفاع كلما كان الراتب للعضو منخفضاً ، وينخفض كلما كان الراتب مرتفعاً .

وإذا كانت هذه الدراسات قد اقتصرت على تحديد المهام والساعات التي يقضيها أعضاء هيئة التدريس في كل منها ، فقد قامت دراسات أخرى بتقويمهم على أساس هذه الكفايات كدراسة J E Karlo Magnusan وموضوعها « تقويم هيئة التدريس ، والآداء والأجور » (١٧) حيث ركزت على تقويم أعضاء هيئة التدريس في المجالات الرئيسية التالية : التدريس ، والبحث العلمي ، وخدمة المجتمع وحدد رؤساء الأقسام أداء هيئة التدريس في خمس مستويات هي : ممتاز ، جيد جدا ، جيد ، مرضى غير مرضى : وظهرت النتائج أن جهود هيئة التدريس في تعليم الطلاب ٦٠٪ ، وفي البحث العلمي ٣٠٪ ، وفي خدمة المجتمع ١٠٪ ، وحصل أكثر من نصف أعضاء هيئة التدريس على معدلات عالية أى اخنلوا تقديرات ممتاز ، جيد جدا ، كما بينت الدراسة أن أدائهم لا يرتبط بزيادة الأجور .

كما قام Edward jesse, Beker بدراسة موضوعها « معايير لتقويم هيئة التدريس فيما يتعلق بالتدريس ، والبحث العلمي وخدمة المجتمع في التعليم العالى دراسة استطلاعية لأولويات الإداريين » (١٤) ، استهدفت التعرف على معايير تقويم هيئة التدريس ، واتبعت المنهج الوصفي حيث استخدمت استبياناً يحتوى على (١٧٥) عبارة محددة ، يتضمن كل مجال من مجالات الأداء الأكاديمي وهي : التدريس والبحث العلمي وخدمة المجتمع ، (٢٥) عبارة . ثم ارسل بريديا الى ١٧٥ اداريا أكاديميا في مجال العلوم ، والانسانيات ، والعلوم الاجتماعية ، والمجالات المهنية الذين عبروا عن استجاباتهم لمستوى أهمية كل عبارة ، وتم تحليل البيانات باستخدام النسبة الفائبة ، ومقارنة مجال التدريس بالمجالات الأخرى .

كما قام Richard Mfenker بدراسة موضوعها « تقويم هيئة التدريس والإداريين في الجامعة دراسة حالة » (١٩) ، صمم فيها أداة لتقويم هيئة التدريس في الجامعة تضمنت مجالات رئيسية تقيس أنشطة متنوعة هي :

- التدريس والتفاعل مع الطلاب .
- البحث والانشطة الابتكارية .
- المشاركة فى الأنشطة انجامية ،
- المسئوليات الادارية .
- الأنشطة التى يمارسها أعضاء هيئة التدريس خارج المهنة كالارشاد والحوار كمراجع فى المجلات ، والمكاتب الاعلامية .

وبالإضافة الى الدراسات التى قامت بتقويم هيئة التدريس على أساس الكفايات ، قام Greene, Robert بدراسة موضوعها « ترقى هيئة التدريس بالكليات والجامعات » (١٥) استهدفت تطوير السياسات القائمة فى ترقية هيئة التدريس ببعض الكليات والجامعات بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية وذلك عن طريق الوقوف على السياسات والممارسات السائدة فى توقيتهم ، ومعرفة اتجاهات هيئة التدريس والاداريين والاكاديمين نحو النظام القائم ، ووجهات نظرهم فى توقيتهم بغية تطوير نظم وسياسات الترقية المتبعة .

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

اعطى اعضاء هيئة التدريس قيمة كبيرة للكفاية فى التدريس كمعيار للترقى ، كما عارضوا بشدة الترقى على أساس الاقدمية ، وأن يكون الترقى على أساس الكفاية ، كما افاد ٨٩٪ من هيئة التدريس انه ينبغى تعريفهم بأوجه القصور عند صدور قرارات الترقية وأن يعطى لهم الحق فى الدفاع عن انفسهم اذا ما رفضت توقيتهم .

وتستفيد الدراسة الحالية من المجالات والبنود التى حددتها الدراسات السابقة لاعضاء هيئة التدريس فى بناء قائمة بالكفايات اللازمة لهم وهذه المجالات هى :

- التدريس أو تعليم الطلاب - البحث العلمى - خدمة المجتمع -
- المسئوليات الادارية - المشاركة فى الأنشطة الجامعية .
- (ب) تعاميل مهام وادوار أعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية .

تعدد وتنوع مهام وادوار أعضاء هيئة التدريس ولكنها متداخلة

ومترابطة ومتكاملة ، ويفصل الباحث بينها بفرض تحليلها فكل وظيفة أو دور يتأثر ويؤثر في الأدوار الأخرى ، وفيما يلي أهم الأدوار التي يقوم بها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية انطلاقا من المحاور والمجالات التي تم تحديدها في الدراسات السابقة .

- التدريس أو تعليم الطلاب : يؤدي أعضاء هيئة التدريس مسئوليات متعددة فمن واجباتهم القيام بدور تعليمي يتمثل في تحضير المحاضرات وتدريسها للطلاب ، وتدريبهم على نقد ما يقرءوه ، وتعليمهم الطرق التي يستطيعوا بواسطتها الكشف عن الحقائق التي تتصل بموضوع ما ، الأمر الذي يتطلب من الطلاب أن يجمعوا قدرا كبيرا من الأدلة والشواهد ويمحصوها لتدعيم أو دحض فكرة معينة كما يتولوا حفظ النظام داخل قاعات المحاضرات . (٩)

ومن مسئولياتهم أيضا الاسهام في تعليم الطلاب عن طريق اعداد المواد المكتوبة واللفظية والعمل على تحسين تعليمهم ، وتصميم برامج جديدة ، وتطوير المناهج ، ونشر المعلومات خارج المعهد أو الجامعة عن طريق المقالات ، والاستشارة ، والعمل على حفظ المعلومات للأجيال القادمة عن طريق تأليف المراجع والكشف عن الوثائق والمحفوظات ولقد ميز Arthur Dibden بين ثلاثة أدوار لعضو هيئة التدريس في الجامعة وهي : اعداد المواد البرنامج ، والجاذبية في التدريس داخل قاعات المحاضرات ، وأن يقود التدريس الفردي ويقوم الطلاب ، أما الدور الثاني : أن يكون عالما وباحثا ، ويتضمن الدور الثالث والأخير مشاركته في ادارة الجامعة . (١٣)

وتنص المادة رقم (٩٦) من قانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ على أن من واجبات هيئة التدريس التمسك بالتقاليد والقيم الجامعية الأصيلة والعمل على بثها في نفوس الطلاب وترسيخ وتدعيم الاتصال المباشر بهم ، ورعاية شئونهم الاجتماعية والثقافية والرياضية (١) هذا ولا يقتصر عمل عضو هيئة التدريس على نشر معرفته العلمية بين الطلاب ، بل عليه أن يعدمهم للمشاركة في حياة المجتمع مشاركة

مثمرة ، ويوجه نموهم الوجهة التي تتفق مع غاياته واهدافه ويتطلب هذا أن يكون على دراية بالأسس السيكولوجية والتربوية والاجتماعية التي تعينه على القيام بهذا العمل . (٤)

ويتولى عضو هيئة التدريس تزويد الطلاب بالمعرفة المتخصصة وشرحها وتفسيرها وتيسير الاستفادة منها بالإضافة الى احترام وجهات نظرهم وان يكون لهم المثل والقوة التي يقتدوا ويحتذوا بها سواء في الجوانب الاجتماعية وسلوكه العام .

كما يقوم اعضاء هيئة التدريس أيضا بالرقابة والاشراف على المناهج وادارة وتوجيه الجامعة باعتبارهم يتحكمون في توجيه المناهج وشئون التعليم فضلا عن أعمال الأقسام العلمية وهي الوحدات في هيكل التعليم العالي والبحث العلمي . (١٨)

٢- البحث العلمي : لا تقتصر مسئولية عضو هيئة التدريس على تعليم الطلاب بل تمتد الى القيام بالبحث العلمي ، ولهذا يختلف اعضاء هيئة التدريس في الجامعات عن المعلمين في التعليم قبل الجامعي في قيامهم بالوظيفة البحثية التي تعمل على تنشئتهم ونموهم العلمي والفكري ، كما تؤثر تأثيرا ايجابيا عليهم وعلى الباحثين الذين يعملون في المجالات المختلفة بالإضافة الى انها تعينهم على الترقى ، وهذا يتطلب منهم أن يوازنوا بين التدريس للطلاب والبحث العلمي ، ويعتمد توزيع وقت عضو هيئة التدريس في الجامعة على شخصيتهم من ناحية ، وعلى الاهمية التي تعطيها الجامعة للتدريس أو البحث من ناحية أخرى . (١٩)

ويسهم اعضاء هيئة التدريس في نمو المعرفة عن طريق نقل المعلومات الموجودة واقتراح تحسينها وملاحظة المفاهيم الجديدة عن طريق جمع البيانات ، والتجريب ، والاستنتاجات الرياضية كما يقومون بالاشراف على ما يعده الطلاب من أبحاث . (٢٠)

ويرتبط بالبحث العلمي مشاركة اعضاء هيئة التدريس في المؤتمرات العلمية والندوات الفكرية التي يتصل فيها بزملائه في تخصصه ورفعه مستواه العلمي والمهني والتقدم في مجال تخصصه .

وأثرائه في حل المشكلات حلا يقوم على أسس علمية سليمة ، ونظرا لتعدد فوائد هذه المؤتمرات والندوات للباحثين وللمجتمع فإن الجامعات تعطى لها اذتماما كبيرا • (١)

وعلى أعضاء هيئة التدريس أن يتصلوا في بحوثهم للمشكلات التي توجد في المجتمع ويركزوا أبحاثهم حولها لإيجاد الحلول المناسبة لها ولا يكون الغرض منها الاقتصار فقط على الترقية إذ أن « هناك اعتقادا سائدا في دوائر الجامعات لمختلفة بأن معظم البحث العلمي الذي يبدو فيها هو بحث وجه نحو الأمراض الترقية العلمية بالدرجة الأولى ، ولذلك يسعى الباحثون العرب الى معالجة قضايا تستطيع ان تجد طريقها للنشر في الدوريات العلمية العربية ويتعدون عن المشكلات الاقتصادية والاجتماعية الحقيقية لمجتمعاتهم • (١٠)

- **خدمة المجتمع المحيط بهم :** سبق ان أشرنا الى أن مهام هيئة التدريس تشتمل من الوظائف الرئيسية للجامعة ويتطلب تحقيق وظيفة خدمة المجتمع ان تضع الجامعة امكاناتها البشرية والمادية في خدمة المجتمع المحيط بها الذي تتلقى منه السند والتأييد ، وهذا يفرض على اساتذة الجامعات الالتحام بقضايا مجتمعهم والاسهام في إيجاد الحلول المناسبة لما يواجهه من مشكلات عن طريق اقتراح البرامج والأنشطة المختلفة التي تخدم هذا المجتمع والمشاركة في تنفيذها ، واتقيام بأجراءات وعمليات التقويم المختلفة لها بغية زيادة الاستفادة منها •

كما يتولى أعضاء هيئة التدريس تثقيف المجتمع وتدعيم القيم والمبادئ والاتجاهات المرغوب فيها عن طريق المحاضرات العامة واللقاءات المباشرة والندوات مع افراد المجتمع واعداد مشاريع البحوث والدراسات التي تحتاج اليها المؤسسات الخاصة والعامة والقيام بها نظير أجر تتقاضى الجامعة نسبة معينة وتقديم الخدمات الاستشارية للمؤسسات الموجودة في المجتمع • (١٠)

وتعتمد غالبية دول العالم في المقام الأول عند وضع خطط التنمية في المجتمع على خبرات أعضاء هيئة التدريس الجامعيين في التخصصات

المختلفة للاسهام فى المراحل المختلفة لاعداد الخطط التنموية وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها ، ويمتد دور عضو هيئة التدريس فى تنمية المجتمع الى القيام بالابحاث التطبيقية التى تعالج قضايا المجتمع ومشاكله التى تسهم فى خطط التنمية والمشاركة فى دورات تدريب الكوادر وتأهيلها لاداء دورها افعال فى المجتمع (١٠)

- **المسئولية الادارية :** تشمل الأعمال التى يؤدىها أعضاء هيئة التدريس فى الجامعة القيام بالمهام الادارية التى تشتمل فى المشاركة مع الأجهزة الادارية بالرأى والمشورة فى التعرف على المشكلات التى تواجه الجامعة والكلية والطلاب واييجاد الحلول الملائمة لها ، فمن العوامل الأساسية التى تعين الجامعة على تحقيق أهدافها مشاركة الجهاز الأكاديمى مع الجهاز الادارى فى تقويمها

وهذا يفرض على أعضاء هيئة التدريس أن يكونوا على صلة بزملائهم على اختلاف تخصصاتهم ، للتعرف على المشكلات التى تواجههم فى جامعاتهم أو كلياتهم أو بمجتمعهم الذى يعيشون فيه بغية تحقيق الأهداف التى وضعتها الجامعة واعلاء شأنها فى المجتمع (٦) .

وتتطلب المشاركة الفعالة لهيئة التدريس فى ادارة الجامعة الاستجابة للاحتياجات المتغيرة وايجاد وسائل جديدة للتمويل ، وتخطيط وتطوير أهداف الجامعة وأن تكثف تركيزها على حفظ النظام وتشارك فى صنع القرار . (٦)

ولقد ميز **Arthur Dibden** : سلالة ادوار لهيئة التدريس يتضمن الدور الثالث المشاركة فى ادارة الكلية والقرارات والأعمال التى يتم اتخاذها ولا يقتصر الأمر على المشاركة الفعالة لأعضاء هيئة التدريس فى صنع القرار بل أن يكون لديه احساس ووعى بتاريخ المعهد ، وأن يلموا بوظائفه وأهدافه (١٣)

- **المشاركة فى الأنشطة الجامعية :** من واجبات عضو هيئة التدريس فى الجامعة التفاعل مع الطلاب والمشاركة فى الأنشطة التى يقومون بها سواء داخل الكلية أو خارجها فى المجتمع المحيط بهم ، ولا يقتصر دوره على التدريس لهم داخل قاعات المحاضرات .

ومن الأنشطة التي يمكن أن يشارك فيها الاتحادات الطلابية التي تعمل على تحقيق مجموعة من الأهداف (١) .

بث الروح الجامعية السلمية بين الطلاب وتوثيق الروابط بين أعضاء هيئة التدريس والعاملين .

- تنمية القيم الروحية والأخلاقية والوعي الوطني والقومي بين الطلاب ، وتعويدهم القيادة وإتاحة الفرص لهم للتعبير المسئول عن آرائهم .
- تنظيم الاستفادة من طاقات الطلاب في خدمة المجتمع .

وتحقق اتحادات الطلاب أهدافها من خلال اللجان التالية :

لجنة الأسر ، لجنة النشاط الثقافي والفني ، لجنة النشاط الرياضي ، ولجنة الجلالة والخدمات العامة ، ولجنة النشاط الاجتماعي .
وتختص كل لجنة بتحقيق وظائف معينة ، وتنص المادة (٣٢٦) من قانون تنظيم الجامعات على أن يشكل لكل لجنة من اللجان السابقة سنويا رائدا من أعضاء هيئة التدريس يصدر قرارا بتعيينه من عميد الكلية ومن خلال مشاركة عضو هيئة التدريس للطلاب خارج قاعة المحاضرات يستطيع التعرف على مشكلاتهم ويحاول إيجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذي يؤثر تأثيرا إيجابيا على العملية التعليمية داخل الجامعة .

٢ - تحديد قائمة بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في صورتها النهائية :

وفي ضوء تحليل الباحث للدراسات السابقة ، ومهام أعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية تم التوصل الى قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس ، وللتأكد من صدقها يقوم بدراسة ميدانية يتم فيها عرض القائمة في صورتها المبدئية على المحكمين للتأكد من صدقها ، ثم تطبق على (٣٠) عضو هيئة تدريس للتأكد من ثباتها ، وأخيرا يتم تطبيقها على جميع أفراد العينة من أعضاء هيئة التدريس .
للتعرف على مدى أهمية كل كفاية من الكفايات الفرعية .

الدراسة الميدانية : توصلت الدراسة في الإطار النظري الى قائمة مبدئية بالكفايات تتكون من خمس مجالات رئيسية يندرج تحت كل مجال عدة بنود ، وتهدف الدراسة الى التعرف على الكفايات اللازمة لأعضاء

هيئة التدريس ، ولتقدير أهمية كل كفاية استخلم الباحث مقياساً للتقدير يتكون من خمسة مستويات هي : مهمة جداً ، مهمة ، متوسطة الأهمية ، قليلة الأهمية ، غير مهمة، ويطلق عليها طريقة ليكرت LIKERT وزوعى أن تكون الإجابة عن البنود سهلة وذلك بوضع علامة (ع) فى المستوى المناسب من مستويات الإجابة .

(أ) **صدق القائمة :** وللتأكد من صدق القائمة اعتمد الباحث على صدق المحكمين (١) ، وذلك لحذف أو إضافة ما يرونة من كفايات ، ولقد اتفق المحكمون على أهمية جميع الكفايات التى وردت فى القائمة فيما عدا الكفاية رقم ٢ فى المجال الأول ، والكفاية رقم ٤ ، ٧ ، فى المجال الرابع ، ولذا فقد تم حذفها ، كما لم يذكروا كفايات أخرى إضافية (٢) . وبذلك اخذت القائمة صورنها النهائية (٣) .

(ب) **ثبات القائمة :** وللتأكد من ثبات القائمة فقد تم تطبيقها على (٣٠) عضو هيئة تدريس ثم استخدمت طريقة التجزئة النصفية حيث تم تطبيق معادلة سبيرمان وبراون للتجزئة النصفية ع وقد وجد أن معامل الثبات (١٠٩٧) ، وهو معامل يشير الى أن القائمة على درجة عالية من الثبات مما يطمئن الى استخدامها .

(ج) **تطبيق القائمة على أفراد العينة :** تقتصر الدراسة فى تطبيق أدواتها على أفراد العينة فى الجامعات الخمس بالإضافة الى فرع الفيوم وقد وصل عددهم فى عام ١٩٨٧ (٨٧٧٩) عضو هيئة تدريس (استاذ - استاذ مساعد - مدرس) ويقدر عدد الذين تم اختيارهم (٤٥٠) عضو هيئة تدريس يمثلون حوالى ٥٪ من الجمهور الاصلى تقريباً .

(د) **النتائج وتفسيرها :** تضمنت أداة الدراسة التى طبقت على أفراد العينة خمسة مجالات يشتمل كل مجال على عدد من البنود أو الكفايات الفرعية ، وبعد تطبيقها تمت معالجتها احصائياً وكانت نتائجها على النحو التالى :

(١) . اسماء السادة المحكمين . أ . د / عبد الفتاح جلال أ . د / نعيمة

عيد أ . د / فتحى الديب .

(٢) انظر ملحق رقم ١ .

(٣) انظر ملحق رقم ٢ .

جدول رقم (١)

المجال الاول : التدريس للطلاب أو تعليم الطلاب

الوزن النسبي للآراء	البنود
١٠٠	١ - يعد المحاضرات التي يقوم بتدريسها
٩٦	٢ - يطور النهج الذي يقوم بتدريسه
٩٣ر٦	٣ - يوجه الطلاب الى المراجع المهمة
٩٤ر٤	٤ - يعرض للتطورات الحديثة في مجال تخصصه
٩٦ر٨	٥ - يناقش وجهات النظر الاخرى بالاضافة الى وجهة نظره
٩٣ر٦	٦ - يحترم وجهات نظر الطلاب
٩٢ر٨	٧ - يشعر الطلاب بحرية التعبير عن آرائهم
٩٢	٨ - يحفظ النظام داخل قاعات المحاضرات
٩١ر٢	٩ - ينمي القدرة على التفكير العلمي لدى الطلاب
٩٢ر٨	١٠ - يستخلص الوقت بفعالية
٩٢	١١ - يوجه نمو الطلاب بما يتفق وأهداف المجتمع
٩٢	١٢ - يراعى الخصائص السيكولوجية للطلاب
٨٨	١٣ - يراعى الخصائص الاجتماعية للطلاب
٨٢ر٤	١٤ - يستخدم المعينات السمعية والبصرية في التدريس
٨٤ر٨	١٥ - يستخدم طريقة حل المشكلات في تدريسه
٨٨	١٦ - يبتث القيم الجامعية الاصيلية في الطلاب
٨٩ر٦	١٧ - يعد الطلاب للمشاركة في الحياة
٨٨ر٨	١٨ - يقوم طلابه

تشير استجابات أفراد العينة ان الكفاية رقم (١) قد حصلت على أعلى وزن نسبي وهو (١٠٠٪) وذلك لأن الغداد المحاضرات من المهام التي تشغل اعضاء هيئة التدريس ، يلي ذلك الكفاية رقم (٥) ووصل وزنها النسبي (٩٦ر٨) فعضو هيئة التدريس لا يقتصر دوره على القاء

المحاضرات بل عليه أن يناقش وجهات النظر التي يعرضها طلابه ويوجههم الى المكتبة للاطلاع على المراجع المهمة وعلم الاقتصار على مرجع واحد فقط ، يلي ذلك الكفاية رقم (٢) ووصل وزنها النسبي (٩٦٪) فعلى عضو هيئة التدريس الجامعي أن يطور المنهج الذي يدرسه فمن المسلم به أن عضو هيئة التدريس الجامعي لا يستطيع أن يكون ناجحا في عمله التدريسي بالشكل الصحيح ، ما لم يكن ناجحا في عمله باحثا ، والا فانه يكون بمثابة الناقل للمعرفة وغير الفادر على تطويرها واغنائها .

كما أن « التدريس نفسه لا يمكن ان يؤدي غلى الوجه الصحيح دون ابحاث مستمرة منجدة » (٧) .

أما أقل وزن نسبي فقد اعتنى للكفاية رقم (١٤) ووصل وزنها النسبي (٨٢٪) وربما يرجع ذلك الى قلة الوسائل التعليمية في الجامعة ، فلقد أدى التكدر الطلابى الهائل فى المنشآت والمباني والمدرجات الضيقة الى القصور الواضح فى المعامل والورش والمكتبات والأجهزة والوسائل التعليمية الحديثة . (١١)

أما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات افراد العينة فهى على النحو التالى :

(١ ، ٢ ، ٤ ، ٣ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ،

٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤)

جدول رقم (٢)
المجال الثانى : البحث العلمى

الوزن النسبى للآراء	البندود
٩٦	١ - يوزع وقته بين التدريس للطلاب والبحث العلمى
٩٣ر٦	٢ - يركز أبحاثه حول مشكلات المجتمع المحيط به
٩٤ر٤	٣ - يشرف على ما يعده الطلاب من أبحاث
٩٥ر٢	٤ - ينشر أبحاثه فى المجلات المتخصصة
٩٢ر٨	٥ - يلم بأحدث ما وصلت إليه الدول المتقدمة فى أساليب البحث العلمى
٩١ر٢	٦ - يعد مشاريع البحوث التى تحتاج إليها المؤسسات الموجودة فى المجتمع المحيط به
٩١ر٢	٧ - يشترك فى المؤتمرات العلمية التى تعقد داخل وطنه
٩٢	٨ - يشترك فى المؤتمرات العلمية التى تعقد خارج وطنه
٩٢	٩ - يلم بأعضاء هيئة التدريس الذين يعملون فى مجال تخصصه

تشير استجابات أفراد العينة أن أعلى وزن نسبى لبندود هذا المجال هو الكفاية رقم (١) إذ وصل وزنها النسبى (٩٦٪) فعلى عضو هيئة التدريس أن يوزع وقته بين تعليم الطلاب وقيامه بالبحث العلمى ويوازن بينهما لأن البحث العلمى هو الأساس فى ترقيته الى مرتبة أعلى ، يلى ذلك الكفاية رقم (٤) ووصل وزنها النسبى (٩٥ر٢٪) .

فالنشر فى المجلات المتخصصة ضرورة له إذ يشترط لترقيته أن يقوم بنشر بعض البحوث فى المجلات المتخصصة ، هذا ووصل اقل وزن نسبى للكفاية الفرعية رقم (٦) ووصل وزنها النسبى (٩١ر٢٪) وربما

يرجع ذلك الى ضعف العلاقة بين هيئة التدريس والمؤسسات الموجودة في المجتمع .

وبمقارنة استجابات أفراد العينة على مجال التدريس للطلاب والبحث العلمي يتبين ان استجاباتهم في البحث العلمي اعلى تقريبا من التدريس للطلاب والبحث ، وربما يرجع ذلك الى تركيزهم على البحث العلمي لانه المعيار الاساسي لترقيتهم الى مرتبة اعلى .

اما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات أفراد العينة فهي على النحو التالي :

(١ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ٦ ، ٧ ، ١٠)

جدول رقم (٣)

المجال الثالث : خدمة المجتمع

البنود	الوزن النسبي للآراء
١ - يلزم بالمشكلات الموجودة في المجتمع المحيط به	٩٤ر٤
٢ - يشترك في تخطيط البرامج اللازمة لخدمة المجتمع	٩٠ر٤
٣ - يشترك في تنفيذ البرامج التي تقدم لخدمة المجتمع	٩٢ر٨
٤ - يقوم البرامج التي تقدم لخدمة المجتمع	٨٧ر٢
٥ - يقدم الاستشارات لتستفيد منها المؤسسات في المجتمع	٨٨
٦ - يشترك في لقاء المحاضرات العامة على الجمهور	٨١ر٦
٧ - يجري ابحاثا تطبيقية تعالج قضايا المجتمع ومشاكله	٩٥ر٢
٨ - يشترك في تقديم دورات تدريبية للكوادر الموجودة في المجتمع	٩١ر٢
٩ - يعمل على الوفاء باحتياجات المجتمع المحلي	٩٣ر٦
١٠ - يعمل على الوفاء باحتياجات الدولة	٨٨

تشير استجابات أفراد العينة على هذا المجال أن أعلى وزن نسبي وصل الى (٩٥ر٢٪) للكفاية رقم (٧) ، يلي ذلك الكفاية رقم (١) ووصل وزنها النسبي (٩٤ر٤٪) فعلى أعضاء هيئة التدريس التعرف على المشكلات المحيطة بهم ، ثم يقوموا بإجراء البحوث التى تساهم فى حل المشكلات الموجودة فى المجتمع .

هذا ووصل أقل وزن نسبي للكفاية رقم (٦) حيث وصل وزنها النسبي (٨١ر٦٪) والكفاية رقم (٥) ووزنها النسبي (٨٨٪) وربما يرجع ذلك الى انشغال هيئة التدريس بمهام أخرى كالتدريس والبحث العلمى .
اما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات أعضاء هيئة التدريس فهى على النحو التالى :

(٦ ، ٤ ، ١٠ ، ٥ ، ٢ ، ٨ ، ٣ ، ٩ ، ١ ، ٧)

جدول رقم (٤)

المجال الرابع : المسئوليات الادارية

البنود	الوزن النسبي للآراء
١ - يشترك فى وضع القرارات داخل الجامعة	٩١ر٢
٢ - يتصل بزملائه للتعرف على المشكلات التى تواجه جامعاتهم	٨٣ر٢
٣ - يلم بالمشكلات التى تواجه جامعتهم	٨٨
٤ - يشترك فى اجتماعات هيئة التدريس	٨٠ر٨
٥ - يشترك مع الجهاز الادارى فى تقويم الجامعة	٩٢
٦ - يكثف جهوده على حفظ النظام داخل الكلية	٨٧ر٢
٧ - يعنى تاريخ الجامعة والكلية التى يعمل بها	٨٨
٨ - يلم بالوظائف والاهداف التى تسعى الجامعة الى تحقيقها	٨١ر٦

تشير استجابات أفراد العينة على هذا المجال أن الكفاية رقم (٥) قد حصلت على أعلى وزن نسبي وقدره (٩٢٪) وهو المشاركة في تقويم الجامعة والتعرف على نواحي القوة والضعف فيها ، وقد يعزى ذلك إلى دراية هيئة التدريس وخبرتهم بالتعليم الجامعي ، وبلى ذلك الكفاية رقم (١) وحصلت على وزن نسبي قدره (٩١٫٢٪) إذ تعتبر المشاركة في صنع واتخاذ القرار داخل الجامعة من مسئولية هيئة التدريس وخبرتهم أما الكفاية رقم (٤) فقد حصلت على أقل وزن نسبي وهو (٨٠٫٨٪) وهو الاشتراك في اجتماعات هيئة التدريس ، وربما يرجع ذلك إلى اهتمام بعضهم بمهام التدريس والبحث العلمي .

أما عن ترتيب بنود هذا المجال وفق لاستجابات أفراد العينة فهي على النحو التالي :

(٥ ، ١ ، ٣ ، ٧ ، ٦ ، ٢ ، ٨ ، ٤)

جدول رقم (٥)

المجال الخامس : المشاركة في الأنشطة

البنود	الوزن النسبي للآراء
١ - يعقد اللقاءات مع الطلاب خارج قاعات المحاضرات	٨٩٫٦
٢ - يشترك في الأنشطة التي تقدمها الجامعة لخدمة المجتمع المحيط بها	٩٢٫٨
٣ - يشرف على الأسر التي يكونها الطلاب	٨٨٫٨
٤ - يشترك في الندوات الفكرية التي تعقد داخل الكلية	٨٧٫٢

تشير استجابات أفراد العينة أن أعلى وزن نسبي حصلت عليه الكفاية رقم (٢) ووصل وزنها النسبي (٨٠٪) أما أقل وزن نسبي فقد حصلت عليه الكفاية رقم (٤) ووزنها النسبي (٨٧٪) يلي ذلك الكفاية رقم (٣) ووزنها النسبي (٨٨٪) ، وربما يرجع ذلك الى انشغال معظمهم بمهام أخرى ربما تحجبهم عن الاشتراك فى الندوات الفكرية أو اللقاءات مع الطلاب خارج قاعات المحاضرات .

اما ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات اعضاء هيئة التدريس فهي على النحو التالى : (٢ ، ١ ، ٣ ، ٤)

ويمكن تصنيف الكفايات الى أولويات على أساس مستويات الأهمية
للاخمس ، وبهذا قسمت الأولويات الى ما يلى :

- أولويات من الدرجة الأولى من ١٠٠ - ٨٠ .
- أولويات من الدرجة الثانية من ٨٠ - ٦٠ .
- أولويات من الدرجة الثالثة من ٦٠ - ٤٠ .
- أولويات من الدرجة الرابعة من ٤٠ - ٢٠ .
- أولويات من الدرجة الخامسة أقل من ٢٠ .

ولما كانت جميع البنود الواردة فى القائمة لا تقل عن ٨٠٪ فقد تم وضعها فى الأولويات التى من الدرجة الأولى ، أما باقى الأولويات فلم يتم وضع أى بند من البنود داخلها .

نتائج البحث :

فى ضوء تطبيق أداة البحث على أفراد العينة والتعرف على استجاباتهم تم التوصل الى النتائج التالية :

توصلت الدراسة الحالية الى قائمة بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية تتكون من خمس مجالات رئيسية تتدرج تحتها (٤٩) كفاية فرعية كما يلى :

- التدريس للطلاب أو تعليم الطلاب (ويتضمن ثمان عشر كفاية)
- البحث العلمى (ويتضمن تسع كفايات)

- خدمة المجتمع (ويتضمن عشر كفايات)
 - المسئوليات الادارية (ويتضمن ثمان كفايات)
 - المشاركة في الأنشطة الجامعية (ويتضمن أربع كفايات)
- وضعت الدراسة خمس أولويات للكفايات بغض النظر عن المجالات التي تندرج تحتها ، ولما كانت جميع الكفايات الواردة في القائمة قد افادت استجابات أفراد العينة أنها لا تقل عن ٨٠٪ ، فقد تم وضعها في الأولويات التي من الدرجة الأولى .
- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها تقترح الدراسة مايلي :
- العمل على اعداد هيئة التدريس في الجامعات المصرية على أساس هذه الكفايات ، واعطاء أولوية قصوى للكفايات التي تم التوصل اليها عند عقد دورات تدريبية لهم .
 - العمل على اعداد هيئة التدريس في الجامعات المصرية على أساس هذه الكفايات وعدم الاقتصار على البحث العلمى بل والأخذ أيضا بالمجالات الأخرى التي تم التوصل اليها من : التدريس للطلاب ، وخدمة المجتمع ، والمسئوليات الادارية ، والمشاركة في الأنشطة الجامعية .
- ويود الباحث أن يشير الى أن هذه الكفايات هي ما يجب أن يتوفر في هيئة التدريس في الجامعات المصرية ، اما عن مدى توفرها لديهم وتقويمهم على أساس هذه الكفايات فليس مجال هذه الدراسة ، وبالتالي يمكن القيام ببحوث أخرى تحاول الكشف عن مدى توفر هذه الكفايات في هيئة التدريس في الجامعات المصرية .

المراجع

- ١ - الجهاز المركزي للتنظيم والإدارة ، موسوعة قانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ ، مطبعة القاهرة ، ١٩٨٣ .
ص ١١ ، ص ٣٧ ، ص ٤٨ ، ص ٢٥٩ : ٢٦٢ .
- ٢ - أحمد فتحي سرور ، استراتيجيات تطوير التعليم في مصر . مطابع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، جمهورية مصر العربية ، يوليو ١٩٨٧ ، ص ١٤١ ، ص ١٤٢ .
- ٣ - إبراهيم عبد الحسن الكنانى المهمات المهنية لأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة بغداد « رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، ١٩٧٤ .
- ٤ - إبراهيم بسيونى عميره ، تدريب مدرسي الجامعة أثناء الخدمة . في صحيفة التربية ، العدد الرابع ، السنة (١٩) مايو ١٩٦٧ ص ٧٦ .
- ٥ - حسان محمد حسان ، نظرة ناقدة ورؤية جديدة للدورات التدريبية في التدريس الجامعى فى الدراسات العليا واعداد الكوادر العلمية ، المؤتمر القومى لتطوير التعليم ، القاهرة ، ١٩٨٧ ص ١ .
- ٦ - سعيد اسماعيل عثمان عبد الله « دراسة ميدانية لبعض مشكلات أعضاء هيئة التدريس بالتعليم الجامعى فى مصر » رسالة دكتوراء ، غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية التربية ١٩٨٧ ص ٥٩ ، ٦٠ .
- ٧ - عبد الرحمن عدس « اعداد عضو هيئة التدريس فى الجامعات العربية فى تنمية الكفايات البشرية عربيا فى التعليم العالى والبحث العلمى » فى المؤتمر الثالث للوزراء المسئولين عن التعليم العالى والبحث العلمى فى الوطن العربى ، والمنظمة العربيه للتربية والثقافية والعلوم بغداد ١٩٨٥ .
- ٨ - عبد الفتاح احمد حجاج « استاذ الجامعة : أوضاعه المهنية وبعض مشكلاته دراسة مقارنة » فى مجلة بحوث ودراسات مركز انبعاث التربوية ، المجلد الاول ، جامعة قطر ، ١٩٨٤ ص ١٥١ .
- ٩ - فرد ب . ميليت ، استاذ الجامعة ، ترجمة جابر عبد الحميد جابر ، محمد حسان ، دار الفكر العربى القاهرة ١٩٦٥ ص ١٥٤ .

- ١٠ - محمد عبد العليم ، ترشيده جهود أعضاء هيئة التدريس في البحث العلمي ، في رسالة الخليج العربي ، الرياض ١٩٨٥ ، ص ١٠٢ .
ص ٩٢ ، ٨٤ : ٨٧ .
- ١١ - مجلس الشورى ، تقرير عن الجامعات ، حاضرها ومستقبلها : جمهورية مصر العربية ، ١٩٨٥ .
- ١٢ - وصفي عزيز بولس « المرأة والتدريس بالجامعة - دراسة تحليلية مقارنة » في مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط ١٩٨٦ .
13. Allan. O. Pfnister, The role of faculty in university governance, in the journal of higher education, Volxh, number 6, june 1970, 434, 441. 446.
14. Baker, Jess Edward, 'Criteria for faculty evaluation relating to teaching, research, and service in higher education; An exploratory study of Administrator reporter priorities, Dissertation Abstracts International, Vol 40. No 08 February 1980.
15. Greene, Robert, Ford, Faculty Promotion for college and universities, Dissertation Abstracts international, Vol 31, No. 4, 1970.
16. Howard. P. Tuckman, Cyril F. 'Change, conflict, congruence, and Generic university goals', in Journal of higher education, Vol 59, No. 6, November/December 1988, p. 613.
17. J E Karlo. Magnusen, 'Faculty evaluation performance, and pay,' in Journal of higher education, Vol. 58, No. 5, September/October 1987.
18. Milton Hilde brand, 'The character and skills of the effective professor', in the Journal of higher education, Volume xlv, No. 1 January, 1973, p. 46; 48.
19. Richard M, Fenker, 'The evaluation of university faculty and administrators; A case study', in Journal of higher education, November/December 1975.
20. Ronald J. Mcallister, 'Service, teaching, research; old elements in a new academic melting pot', in the journal of higher education, Vol xlvii, No. 4, July/August, 1976, P. 472.
21. Shirley M. Clark, Darrell R. Lewis, Faculty vitality and institutional Productivity-critical perspectives for higher education, New York, 1985, P. 23, 248.

اثر تدريب جمباز الموانع في تنمية القدرة على النعس لم والثوافق الحركي وبعض المتغيرات الفسيولوجية للصف السادس الابتدائي

د/ عزيزة عبد الغنى على مصطفى
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة البحث وأهميته :

يعد جمباز الموانع هو الطريق الموصل الى جمباز الفن ، ولا يستطيع اللاعب أو اللاعبة أن يتعلم الجمباز ما لم يمارس هذا النوع فترة ليست بالقصيرة ، ويعتبر جمباز الموانع احدى أنواع الجمباز المحببة للنفس فهو يستخدم الحركات الحرة الطبيعية مثل الجرى والمشى والوثب والزحف والتسلق والتوازن بطريقة غير مقيدة كما يعتبر أقوى أنواع الجمباز فى اعداد وتدريب وتقوية الشباب ، حيث يعمل على تحسين صحة اللاعب عن طريق تحسين عمل الأعضاء الداخلية والخارجية ١٤ : ٣٣ كما أنه ينمى التوافق العضلى العصبى ويحسن عمل بعض المجموعات العضلية ، ويرفع مستوى القدرة على الأداء والمهارة (١٥ : ١٦) وأدخال عامل السرور على من يمارسه كما يوسع المدارك والفهم وينمى الذكاء ، حيث يعطى الفرصة للتفكير والابتكار لكونه غير مقيد بقوانين أو قواعد (١١ : ٣١) ، ويساعد على تحسين القوام ومنع التشوهات عن طريق تحريك العضلات الكبيرة التى يشترك فيها الجذع (١٥ : ١٧) . هناك كثير من الأجهزة والأدوات التى يمكن أن تستخدم فى تدريس جمباز الموانع ، ولا يوجد تشكيل محدد لوضع وتركيب هذه الاجهزة ، ولكن التنوع والابتكار يجب أن يكون للمدرس فى تنفيذ جمباز الموانع من أهم الأدوات والأجهزة التى يمكن استخدامها ، مقاعد سويدية - صندوق مقسم - اجزاء من الصندوق المقسم (عرضاً وطولاً) مراتب ، عارضة توازن - مهر - كرات طبية ، أدوات صغيرة مثل الحبال - الأطواق (١١ : ٢٣) .

وعند تطبيق جمباز الموانع يجب مراعاة القواعد الأساسية لتعليم المهارات الحركية وهي الانتقال من المعروف الى غير المعروف والانتقال من السهل الى الصعب وتوفير عامل الأمان ، كما يؤدي في صورة مسابقات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة بحيث تكون الحركة مستمرة ، كذلك تغيير أماكن الارتقاء والهبوط ، تصغير وتكبير المسافة بين الأجهزة وتكرار التمرين على التوالي بسرعة وتحسين الأداء (١٤ : ٢٦) .

ولقد اثبتت البحوث العلمية أن نمو الأجهزة الحيوية بالجسم ولياقتها الوظيفية مرتبطة بمدى نشاط الفرد ، وأن كان يتوقف استمرار عملها بقوة وكفاءة على مدى هذه اللياقة التي تتطلب توفير المنبهات الحركية ، ترى الباحثة أن جمباز الموانع مملوء بهذه المنبهات الحركية المنتظمة التي تساعد على نمو أجهزة الطفل حيث يدرس على هيئة مسابقات ولاحتواءه على (جرى ، قفز ، وثب ، وتوازن ٠٠٠) .

وقد تناول العديد من الباحثين أهمية جمباز الموانع (فمنها لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين المستوى المهارى للجمباز) مثل دراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) التي أشارت نتائجها الى أهمية استخدام جمباز الموانع في تنمية القدرات الادراكية الحركية للأطفال ، كما أشارت نتائج دراسة عزيزة سالم (١٩٨١) الى تحسين عناصر القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة والقدرة ، التوافق والجلد اللورى التنفسى وكذلك تحسين النمو البدنى لطفل المرحلة الابتدائية عند استخدام جمباز الألعاب والموانع - في دراسة قوت عبد التواب وآخريات (١٩٨٧) فقد أشارت النتائج الى أهمية جمباز الموانع لبناء برامج التربية الرياضية للأطفال المرحلة لاشباع الميل الحركى عند الطفل ، كما أكدت دراسة عزيزة عبد الرحمن (١٩٧٨) دور جمباز الموانع في رفع المستوى المهارى والمعرفى في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

تمهيد ومن الملاحظ أن جمباز الموانع يدرس فقط ضمن منهج الصبيغ الأول حتى الثالث فقط ١٩٨١ (١) أما منهج جمباز من الصف الرابع

الى السادس يتضمن (ملحق ١) ونتيجة الدراسات السابقة لاحظت الباحثة أن جمباز الموانع له تأثير مباشر على تنمية اللياقة البدنية العامة للتلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما يسهم فى اتساع مداركهم وتزويدهم بمعلومات عامة عن قدراتهم ، كما يسهم تمريناته فى تحسين الأجهزة الداخلية للجسم .

ومن خلال العرض السابق للدراسات النظرية والسابقة ، فقد جاءت الدراسة الحالية لتأكيد دور جمباز الموانع فى تنمية الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعليم وما يرتبط بها من توافق حركى للتلاميذ الصف السادس الابتدائى وعلى اعتبار أن الكفاءة الفسيولوجية تتطلب كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وتعتبر احدى المكونات الأساسية والهامة للحياة واللياقة البدنية (١٨ : ١٥٨) يزاوئ منهج الجمباز من خلال درس التربية الرياضية فهو يتعلم مهارات حركية جديدة مبنية على خبرات ، فالقدرة على التعلم الحركى هى « السهولة التى يتعلم بها فرد . مهارة جديدة » (٢٢ : ٣٠٤) ، ولقد نصح ماتيوس Mathwes (٢٢ : ٣٠٤) باستخدام القدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية بوجه عام بدلا من مقاييس الذكاء المستخدمة فى مجال علم النفس لتوضيح أثر المنهج أو البرنامج على القدرة على التعلم الحركى .

ويعتبر التوافق الحركى من أهم مراحل التعليم الحركى (٢١ : ١٨٠) حيث أنه القدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد أو القدرة على التغيير من مهارة الى أخرى بصورة ناجحة (٣ : ٣٨٣) فهو مقدرة الفرد على اداء عدد من الحركات فى إطار واحد بانسجام وهذا يتوفر فى جمباز الموانع الذى يعد شكلا من اشكال التمرينات التى تؤدى باستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة وينفذ على هيئة وحدات تدريبية متعددة ومتدرجة فى سرعة الاداء ، ويعمل على تكامل وتحسين اللياقة العامة بوجه عام وهذا يتطلب قدرا من الدراسة .
سما دفع الباحثة الى دراسة أثر جمباز الموانع على الكفاءة الفسيولوجية

والقدرة على التعنيم الحركى والتوافق الحركى كأحد مراحل التعنيم الحركى .

أهداف البحث :

١ - التعرف على أثر ممارسة جمباز الموانع على الكفاءة الفسيولوجية لتلاميذ الصف السادس وتمثل فى بعض القياسات الآتية :

(أ) النبض فى الراحة .

(ب) النبض بعد المجهود .

(ج .) معدل الكفاءة البدنية كما يقيسها اختبار الخطو لهارفارد .

٢ - التعرف على أثر ممارسة جمباز الموانع على القدرة على التعلم الحركى للمجموعة التجريبية لتلاميذ (الصف السادس الابتدائى) .

فروض البحث :

١ - يؤثر البرنامج المقترح (جمباز الموانع) تأثيرا ايجابيا على رفع الكفاءة الفسيولوجية للمجموعة التجريبية عينة البحث (الصف السادس الابتدائى) .

٢ - يؤثر البرنامج المقترح (جمباز الموانع) تأثيرا ايجابيا على تنمية القدرة على التعلم والتوافق الحركى للمجموعة التجريبية عينة البحث (الصف السادس الابتدائى) .

٣ - توجد فروق داله بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى .

إجراءات البحث :

منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وتكونت من ٦٠ تلميذ من مدرسة « الجمعية الشرعية الخاصة المشتركة بامبابية » .

من الصفّة (السّادس الابتدائي) خلال العام الجامعي ١٩٨٨ : ١٩٨٩
يتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بعد اجراء التجانس للمجموعتين
في متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، القدرة على التعلم والتوافق الحركي
والنبض في الراحة وبعد المجهود .

كما يتضح من الجدول الآتي :

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة (٢٠)	الضابطة (٢٠)		المجموعة (٢٠)	المتوسط	القيمة	الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
السن	١٢,٤	٠,٢	١١,٦	٠,١٤	٠,٢١٢	٠,٢١٢	غير دال
الطول	١٢٥,٩٣	٧,٢٧	١٢٨,٧٦	٨,١٧	١,٢٩٣٠	١,٢٩٣٠	غير دال
الوزن	٢٠,٥٠	٧,٤١	٢١,٤	٧,٧٩	٠,٤٧٣٦	٠,٤٧٣٦	غير دال
اختبار القدرة على التعلم	١٢,٨٤	٢,٨٩	١٤,٢٢	١,٨٨	٠,٤٦٩٢	٠,٤٦٩٢	غير دال
اختبار التوافق	٤٧,٤١	٥,٥٦	٤٦,٦٦	٠,٠٥	٠,٥٧٩٧	٠,٥٧٩٧	غير دال
السن في الراحة	٢٥,٤٣	٦,٥٤	٢٤,٤٣	٥,٥١	١,٠٣٠٠	١,٠٣٠٠	غير دال
معدل الكفاءة النسبية	٢٠,٤٢	٥,٥	٢٠,٢٣	٤,٤	١,٢١٠٥	١,٢١٠٥	غير دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٧٥٠) عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في كل من السن ، الطول ، الوزن وفي اختبارات
القدرة على التعلم والتوافق الحركي والنبض في الراحة معدل الكفاءة
البدنية ، مما يشير الى تجانس المجموعتين في القياسات القبليّة .

أدوات البحث :

الاختبارات التي تم قياسها :

١ - اختبار الكفاءة الفسيولوجية وقد تم قياسها .

٢ - النبض في الراحة .

٣ - الكفاءة البدنية مقاسة باختبار هارفارد (٢٠ : ١٣١) .

- ٢ - اختبار القدرة على التعلم الحركى (٢٢ : ٢٠٤) .
- ٣ - اختبار التوافق الحركى (١٩ : ٨٤) .

أولا : الكفاءة الفسيولوجية وتم قياسها :

- اختبار هارفارد للكفاءة البدنية Harvard Steptest

وضع اختبار هارفارد بروها Brouh (١٧) بفرض قياس مقدرة الجسم على التكيف على الأعمال وسرعة عودته الى حالته الطبيعية بعد الانتهاء من العمل ، وقد تم تعديله ليناسب الجنسين فى مختلف الاعمار ولهذا اختارته الباحثة لمعرفة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى للاستدلال منهم على الكفاءة البدنية أى الفسيولوجية للفرد .

كما أكد كل من جونسون ونلسون Jonson / Nelson (٢٠ : ١٣١) أن هذا الاختبار على مستوى عال من الثبات والصدق والموضوعية ومعترف به عالميا ويمكن أن يقاس به كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى وقد طبق فى البيئة المصرية فى بحث دولت عبد الرحمن (١٩٨٠) كان معامل الثبات (٨٤ر) والصدق (٩٢ر) ودال فى بحث سامية سليمان (١٩٨٥) معامل الثبات (٩٩ر) والصدق دال .

معاملات تقنين اختبار هارفارد :

الثبات : لايجاد ثبات الاختبار استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار باستخدام معادلة بيرسون للدلالة على معامل الثبات ، بتطبيق اختبار على عينة مكونة من (٢٠) تلميذ من المجتمع الاصلى .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لاختبار هارفارد

الاختبارات	التطبيق الاول (ن = ٢٠)		التطبيق الثانى (ن = ٢٠)		قيمة ر
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
هارفارد	٢٥,٤٣	٦,٦٦	١,٤٤	٤,٦٠	٠,٨٨

يتضح من الجدول دلالة معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لاختبار هارفارد .

الصدق: لايجاد الصدق تم اختبار مجموعة مميزة بالكفاءة البدنية من التلاميذ الممارسين لرياضة الجمباز ، والمجموعة الأخرى عشوائية التي استخدمت في ايجاد الثبات وقوامها (٢٠) تلميذ .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين في اختبار هارفارد

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المميزة بالكفاءة البدنية	٤٦ر٣٤	٧ر٥٥	٢٩٤٦	دال
غير المميزة بالكفاءة البدنية	٣٥ر٤٤	٦ر٦٤		

قيمة « ت » الجدولية (٢٨٤٥) عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الكفاءة البدنية (اختبار هارفارد) لصالح المجموعة المميزة في الكفاءة البدنية (اختبار هارفارد) لصالح المجموعة المميزة ، وهذا يدل على صدق الاختبار فيما وضع من اجله .

طريقة اداء الاختبار والادوات المستخدمة لتنفيذه ملحق (٢) .
وقد استخدمت الباحثة المعادلة القصيرة حيث يقاس فيها النبض مرة واحدة فقط بعد الانتهاء من اداء الاختبار بدقيقة ولمدة ٣٠ ثانية وهي:
مؤشر الكفاءة البدنية =

$$\frac{\text{مدة الاستمرار في أداء الاختبار بالثواني} \times 100}{60 \times \text{النبض لمدة ٣٠ ثانية بعد دقيقة الانتهاء}}$$

ثانيا : اختبار ايوابريس للقدرة على التعلم الحركي (٢٢ : ٢٠٤)

Iowa Brace Motor Educability test.

تم اختيار هذا الاختبار من جانب الباحثة لأنه يتضمن مهارات وأوضاع تستخدم في الأنشطة الرياضية المختلفة بوجه عام والجمباز

بوجه خاص حيث يحتوى بنود الاختبار على مهارات الحجل ، والدوران ،
لفات ، الوثب ، دحرجة أى مهارات جمبازية . هذا يُخدم جمباز المتوانع ،
كما اكدت عائشة عبد المولى (١٩٨٠) ضمن نتائج بحثها أن اختبار
أيوابديس للقدرة على التعلم الحركى يعطى نتائج لها قيمة تنبؤية عالية
بمستوى الاداء فى الجمباز ، كما دعى الباحثة الى اختياره لان عند
تطبيقه وجلت :

ارتفاع معاملات الصدق والثبات ، الاختبار وسيلة لقياس القدرة
على التعلم الحركى ، سهولة التطبيق ، ولقد اختارت الباحثة البطارية
الخاصة بالمرحلة الابتدائية .

بنود الاختبار وطريقة التصحيح (ملحق ٣) :

- معاملات تقنين اختبار القدرة على التعلم الحركى .
- (١) الثبات : جدول (٤) . (٢) الصدق : جدول (٥) .
- جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاختبار القدرة على
التعلم الحركى

رقم الاجزاء	التطبيق الاول (ن = ٢٠)		التطبيق الثانى (ن = ٢٠)		قيمة الاجزاء
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١	١,٦٣	١,٥٨	١,٦٥	١,٦٠	٧٢
٢	١,٥١	١,٤٧	١,٥٤	١,٥٦	٧٤
٣	١,٥٦	١,٥٨	١,٦٤	١,٦٣	٧٩
٤	١,٣٨	١,٦٦	١,٣٥	١,٥٩	٧٨
٥	١,٨٤	١,٤٧	١,٩٢	١,٣٥	٧٥
٦	١,٩٣	١,٢٧	١,٨٩	١,٤٧	٧٣
٧	١,٥٤	١,٤٦	١,٤٤	١,٧٤	٦٧
٨	١,١٧	١,٨٦	١,٢٣	١,٧٧	٧٥
٩	١,٦٤	١,٥٦	١,٦٦	١,٥٢	٦٩
١٠	١,٧٣	١,٤٨	١,٧٥	١,٢٨	٧١

يتضح من الجدول ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى
لمفردات اختبار القدرة على التعلم الحركى حيث تراوحت ما بين (٦٧
الى ٧٩) مما يشير الى انها ذات معاملات ثبات عالية .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي لاختبار
القدرة على التعلم الحركي

(ن = ٢٠)

سود الاختبار	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معاملات الارتباط	,٥١	,٥٨	,٦٣	,٥٠	,٥٩	,٥٢	,٥٦	,٦٠	,٥٩	,٤٩
العلامة	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

دلالة معامل الارتباط (٠.٤٢٣) عند مستوى ٠.٥

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط ، حيث أن كل اختبار له علاقة دالة ، أى صدقة فى قياس ما وضع لأجله كمكون أساسى لاختبارات القدرة على التعليم الحركي .

ثالثا : اختبار التوافق الحركي : (١٩ : ٨٤)

تهدف هذه الاختبارات الى قياس التوافق الحركي لدى التلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة ، وتشمل هذه الاختبارات على حركات بدنية لكل اجزاء الجسم وبدرجات متفاوتة من السهولة والصعوبة والبساطة والتعقيد ، وتشمل على ثلاث أنواع أساسية من الحركات ، النوع الأول حركات للذراعين فقط ، النوع الثانى على حركات الرجلين أما النوع الثالث هو خليط من حركات الذراعين والرجلين معا مع اضافة عنصر المرحجات لكلا منهما وهى حركات مركبة ويحتاج لقدرة على دمج حركات الرجلين والذراعين معا .

وقد أكدت سامية محمد سليمان (١٩٨٥) ارتفاع معاملات الصدق والثبات عند تطبيق اختبار التوافق الحركي ، وصف بنود الاختبار وطريقة القياس والتصحيح ملحق (٤) .

معاملات تقنين اختبار التوافق الحركي قامت الباحثة بإيجاد :

(١) الثبات :

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار إتقاف الحركى

قيمة	بنود الاختبار التطبيق الأول (ن = ٢٠) التطبيق الثانى (ن = ٢٠)				
درج	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
٩٢	٥٦٢	٥٥٥	٢٧٥	٤٦٥	٢ الذراعين
٧٧	٥٥٢	٦	٣٢٦	٥	٢ الذراعين
٨٨	٥٦٢	٤	٣٥٣	٣٥٦	١ الرجلين
٧٨	٣٠١	٤٧٥	٢٦٤	٣٧٥	الرجلين
٧١	٣١٢	٥٣٠	٢٥٦	٤٢٥	الذراعين والرجلين
٧٢	٣٥٢	٥٧٥	٢٢٤	٤٥٠	الذراعين والرجلين

دلالة (٤٢٣ ر) عند مستوى ٠.٥

ينضح من الجدول أن معاملات الارتباط دالة ، مما يشير الى أنها ذات معاملات ثبات عالية .

(ب) المصدق :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلى لاختبار التوافق الحركى

معد الاختبار	١	٢	٣	٤	٥	٦
معاملات الارتباط	٨٥	٦٥	٥	٥٩	٥٦	٦٤
الدلالة	دال	دال	دال	دال	دال	دال

دلالة معامل الارتباط (٤٢٣ ر) عند مستوى ٠.٥

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط بين بنود الاختبار ، مما يشير الى صدق هذه الابعاد فى قياسها للتوافق الحركى .
الدراسات الاستطلاعية :

— قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ مدرسة الجمعية الشرعية الابتدائية الخاصة من ١٩٨٨/٩/١٩ الى

١٩٨٨/٩/٢٣ بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وتقنينها، وكذا صلاحية مكان اجراء القياسات ، كما تم تقييم البرنامج (جمباز الموانع) والتأكد من مدى ملائمته لأفراد البحث قبل البدء في التنفيذ ، بما يتناسب مع هدف البرنامج هو وضع مجموعة من الوحدات التدريبية لجمباز الموانع بحيث تنمي الكفاءة البدنية التي تعمل على رفع القدرة على التعلم والتوافق الحركي ، كما تم تحديد حجم الوحدة التدريبية بناء على رأى الخبراء .

حيث تم عرض وحدات البرنامج جمباز الموانع على (٩) تسعة خبراء ومن الحاصلين على درجة دكتوراه مع خبرة لا تقل عن عشرين عامًا في مجال التدريس بكليات التربية الرياضية بصفة عامة ومجال الجمباز بصفة خاصة .

القياس القبلي : تم اجراء القياسات القبليّة ١٩٨٨/٩/٢٤ الى ١٩٨٨/٩/٢٩ .

تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج المقترح (جمباز الموانع) على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) اسبوعا خلال شهور أكتوبر ونوفمبر وديسمبر ١٩٨٨ ، وقد احتوى على (١٣) وحدة تعليمية كل وحدة تمارس ٣ مرات خلال الأسبوع الواحد ، وقد اشتمل على تمارين التوازن وحركات الارتداد والتموج وحركات غير انتقالية مثل الدوران والالتفات ومهارات الجمباز مثل الدرجة الامامية والخلفية ، الوقوف على اليدين والقفز فتح وضم على المقاعد ، واشتمل ايضا على تمارين تنمي التوافق مثل السرعة ودقة التوازن والرشاقة ، وكذلك اداء الحركات في تتابع وسرعة ودقة ، وزيادة جرعات الوحدة التدريبية خلال الاسبوع الواحد حتى تسهم في كفاءة الجهاز الدوري ، أما المجموعة الضابطة فكانت تمارس المنهاج التقليدي ، وصف محتوى البرنامج ملحق (٥) .

القياس البعدي : تم اجراء القياسات البعديّة ١٩٨٨/١٢/٣١ الى ١٩٨٩/١/٥ .

عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلي (ن = ٢٠)		القياس البعدي (ن = ٢٠)		فرق المتوسط	قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القدرة على التعلم	١٢,٨٤	٢,٨٩	١٨,٨٦	١,٥٨	٥,٠٢	٨,٥٢٢	دال
التوافق الحركي	٤٧,٤٣	٥,٥٦	٥٥,٨٣	٤,٧٤	٨,٤١	٨,٣٧٦	دال
النفس في الراحة	٢٥,٤٣	٦,٥٤	٣٠,٥٠	٤,٦٠	٥,٩٣	٢,٣٠٥	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٠,٤٣	٥,٥	٣١,٢٧	٣,٢٥	٤,١٦	٢,٦٥٥	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠,٤٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة لصالح القياسات البعدية

للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط	قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القدرة على التعلم	١٤,٣٣	١,٨٩	١٦,٣٠	١,٧٩	١,٨٧	٤,٠٧٤	دال
التوافق الحركي	٤٦,٦٧	٥,٠٥	٥٠,٦٧	٥,٠٦	٤,٠٠	٣,٠٠٧	دال
النفس في الراحة	٢٤,٤٣	٥,٥٢	٢٢,٢٦	٥,٥٢	٢,١٧	١,٥١٦	غير دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٠,٣٣	٤,٤٠	٣٠,٤٤	٥,٧٠	٠,١١	٢,٠٨٢	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠,٤٢) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود دلالة لصالح القياسات البعدية للمجموعة

الضابطة في كل من اختبار القدرة على التعلم والتوافق الحركي وغير ذلك

في معدل النبض في الراحة ومعدل الكفاءة البدنية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	قيمة ت	الاحتمال
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
الفترة على التعلم	١٨,٨٦	١,٥٨	١٦,٢٠	١,٧٩	٢,٦٦	٦,١٧٥	دال
النواقل الحركية	٥٥,٨٢	٤,٧٤	٥٠,٦٦	٥,١٤	٥,١٧	٤,٠١٧	دال
النفس في الراحة	٢٠,٥٠	٤,٦	٢٢,٢٦	٥,٥٢	٢,٧٦	٢,٩٣٣	دال
معدل الحركات النسبة	٢٧,٢٧	٢,٢٥٠	٢٠,٤٤	٥,٧٠	٧,١٧	٢,٦١٦	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠٤٢) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائية في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات

أولاً : نتائج المتغيرات الفسيولوجية :

تشير نتائج الجداول ٨ ، ٩ ، ١٠ الى انخفاض معدل النبض في جميع القياسات البعدية وباختبار معنوية هذه الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة وكذا في القياس البعدي للمجموعة اتضح أن هذه الفروق جميعها دالة عند مستوى (٠.٠٥) ماغدا النبض في الراحة للمجموعة الضابطة ، وانخفاض معدل النبض في حدوده الطبيعية يعنى حدوث تغيرات فسيولوجية ادت الى تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من دوات عبد الرحمن (١٩٨٠) سامية سليمان (١٩٨٥) سعيد سلام (١٩٨٢) على رياض على (١٩٨٠) ويتفق هذا مع ما ذكره ماتيوس Mathwes (١٩٧٨) ومحمد الشيخ ويس الصادق (١٩٦٩) بأن الممارسات للنشاط الرياضي بصفة عامة تتميز بنبض منخفض كما أن بطء ضربات القلب تتوقف على الرياضة لان التدريب يؤثر على القلب وكذلك على التكيف في الدورة الدموية ، بناء على النتائج جداول ٨ ، ٩ ، ١٠ يتضح أن هناك تحسناً في معدل الكفاءة البدنية لدى عينة البحث والمقاساة باختبار

هارفارد وترى الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع الى ممارسة البرنامج التدريبي بجمباز الموانع وعن طريق تكيف اجهزة الجسم المختلفة والتعود على القيام بمجهود بدني من خلال زيادة جرعات التدريب، زيادة تدريجية مدروسة وهذا يؤدي الى الاستمرار في حدوث تغيرات فلي اجهزة الجسم الحيوية وهذا يحقق صحة الفرض الاول .

ثانيا : القدرة على التعلم الحركي :

يتضح من الجدول ٨ ، ١٠ وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٥) في اختبار القدرة على التعلم الحركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج جمباز الموانع ، وترى الباحثة أن هذا يرجع الى ممارسة تدريبات جمباز الموانع مما كان له اثر على زيادة القدرة على التعلم الحركي للتلاميذ في مهارات الاختبار المتعددة ، وقد يرجع التحسن في القدرة على التعلم لممارسة ما تضمنه البرنامج جمباز الموانع من تمرينات التوازن وحركات الارتداد والتموج وحركات غير انتقالية مثل الدوران والالفات وكذلك مهارات الجمباز مثل الدحرجة امامية وخلفية ، الوقوف على اليدين ، القفز واكتساب هذه المهارات بما فيها من مهارات جديدة تنمو القدرة على التعلم الحركي .

وقد ذكر ماتيوس Mathwes ١٩٧٨ ان اختبار القدرة على التعلم الحركي يعطي نتائج اشمل وادق على مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية بصفة عامة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عائشة عبد المولى (١٩٨٠) وسامية سليحان (١٩٨٥) . وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والثالث .

ثالثا : التوافق الحركي :

تشير نتائج الجداول ٨ ، ٩ ، ١٠ عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) في اختبار التوافق الحركي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج جمباز الموانع قد يرجع التحسن في اختبار التوافق الحركي الى احتواء البرنامج على مكونات

تعمل على تنمية عنصر التوافق مثل الوثب والحجل - حركات الارتداد وكذلك مهارات الجمباز ، وترى الباحثة لا يحدث تعلم حركى لاي مهارة دون أن يتوافر فيها التوافق حتى يمكن للتلاميذ تحقيق الحركات المتدرجة التى يمكن بها ترقية توافق الفرد ، وقد ذكر بارو Barrow (١٩٧٤) أن القيمة الأساسية للتوافق فى مقدرة الشخص على أداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقة وقد راعت الباحثة فى برنامج تدريبي لجمباز الموانع العناصر التى تنمى التوافق مثل السرعة ودقة التوازن والرشاقة ، وهذا يحقق صحة فروض الدراسة .

الاستخلاصات :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض فى الراحة ومعدل الكفاءة البدنية) وأخبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى .

- توجد فروق ايجابية دالة احصائيا بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبارات القدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

- ١ - توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح بجمباز الموانع فى تدريس منهج جمباز بالمرحلة الابتدائية .
- ٢ - توصى الباحثة بتوفير الوسائل التايميه والبعد عن الطريقة التقليدية لزيادة فاعلية تنفيذ منهج الجمباز .
- ٣ - توصى الباحثة بتذليل بعض المشكلات التى تواجه تطور المنهج بجمباز بما يتناسب مع الاجهازات لجمباز الموضوعة تحت سن ١٠ إلى ١٣ حق .
- يزهل التلاميذ الاشتراك فى بطولات الناشئين للجمباز .

المراجع

- ١ - المنهاج المطور للتربية الرياضية : وبرامجه التنفيذية ، المرحلة الابتدائية بنين وبنات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ١٩٨١ .
- ٢ - تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ١٩٦٤ .
- ٣ - حسن سيد معوض : طريف التدريس فى التربية الرياضية ، دار النهضة المصرية ، ١٩٦٣ .
- ٤ - دولت عبد الرحمن عبد القادر : بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ١٩٨٠ .
- ٥ - سامية محمد سليمان : اثر منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنات على الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ١٩٨٥ .
- ٦ - سعيد سلام : دراسة ديناميكية معدلات النبض لدى العداء الناشئ من ١٤ - ١٥ سنة باستخدام التدريب الفترى ، انتاج علمى منشور ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ديسمبر ١٩٨٢ .
- ٧ - عائشة عبد المولى السيد : القيمة التنبؤية لاختبارات القدرة العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى التنبؤ بمستوى الاداء للجهاز ، المؤتمر الاول ، الرياضة والمرأة ١٩٨٢ .
- ٨ - على رياض على : دراسة مقارنة بين طريقتين من طرق التدريب لتنمية نواحي فسيولوجية فى جري المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ١٩٧٩ .
- ٩ - عزيزة عبد الرحمن : اثر جهاز الموانع فى رفع المستوى الهادى والمعرفى فى الجهاز لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، انتاج علمى منشور المؤتمر الدولى تاريخ وعلوم الرياضة ، يناير ١٩٨٨ .

- ١٠ - عزيزة محمود سالم : أثر جمباز الالعاب والموانع فى تنمية بعض الصفات البدنية والنمو البدنى لطفل المرحلة الابتدائية ، مجلة الدراسات والبحوث انتاج علمى منشور ، القاهرة ١٩٨١ .
- ١١ - فضيلة حسين سرى : جمباز البنات ، دار الكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، القاهرة ١٩٧٨ .
- ١٢ - قوت عبد التواب وآخريات : نفويهم منهج جمباز المرحلة الابتدائية فى ضوء أهداف التربية الرياضية والاهداف التعليمية وطرق واساليب تدريس وتقويم المادة ، المؤتمر العلمى الاول للتربية الرياضية والبطولات ، المجلد الثالث يناير ١٩٨٧ .
- ١٣ - محمد يوسف الشيخ : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، الاسكندرية ، ويس الصادق ١٩٧٩ .
- ١٤ - موسى فهمى ابراهيم : جمباز الالعاب والموانع ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ١٩٦٨ .
- ١٥ - نبيلة محمد خليفة : اثر تدريب جمباز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية ، رسالة دكتوراه غير منشورة - القاهرة .
16. Barrow, H.M Mc. Gee. R, : A practical to Measurment in Physical Education, Lea and Edbiger, Phliadelphia 1974.
17. Brouha, L.J. Gallagher. B : A functional Fitness test for High Schoolcirls, .Journal of Health and Physicial Education, 15 No. 10, December, 1943.
18. Clarke, H.H. : Application of Measurement to Health and Physical Education. 4th Ed. Prentice Heal, Inc Engl wood cliffs, New Jersy 1976.
19. Ismail, A.H. Gruber, J.J. : Integrated Development chales, M. Merrill Bookes, Inc., Columbus, ohio, 1967.
20. Jonson. B.L. Nelson, J.K. : Practical Measurements for evaluation in Physical Education, 2nd Ed., Gu. Mosly, P. Saint Lóuis, 1974.
21. Lamb, D.R. : Physiology of Exercice, Responses and Adaptation, And El Macmilan Publing Co. New York, 1984.
22. Mathwes, D., : Measurement in Physical Education 5th Ed., W.B. Saunder Company, Philadelphia, London, 1978.
23. Meyers Carlton, R. : Measurement in Physical Education 2nd Ed., the Ronald Press oCompany. New York, 1974.

دراسة مقارنة لبعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لممارسات كرة السلة

د/ وفاء محمد صلاح الدين
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة البحث :

لعل السبب المباشر لاهتمام علماء الطب الرياضى وفسيولوجيا التدريب الرياضى للتعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الحالة الصحية انما يرجع الى ما نلمسه فى وقتنا الحالى من زيادة هائلة فى حمل التدريب سواء من حيث الحجم أو الشدة وهذا بالتالى يتطلب من المدرب أن يكون ملما بهذه النواحي الفسيولوجية .

ولقد دلت الدراسات العلمية على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي فى كثير من الأحيان الى الاصابات التى تظهر خلال الموسم الرياضى .

وتعتبر الاختبارات والمقاييس الوظيفية من أهم العوامل التى يجب ان تصاحب البرنامج التدريبى ، كما تساهم فى تتبع حالة اللاعب التدريبية خلال الموسم التدريبى مما قد يجعلها مؤشرا هاما للتنبؤ بما يمكن أن يحققه اللاعب من مستوى رياضى . ويؤدي التدريب الرياضى الى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا ويتقدم مستوى الاداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم لاداء الحمل البدنى وتحمل الاداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد . (٩ : ٢٤)

وبالرغم من تعدد البحوث العلمية فى مجال كرة السلة فى السنوات القليلة الماضية ، الا أنها كانت تركز بحثا على الحلول العلمية لمشاكل الأداء الفنى والمهارى والنفسى ، وبالرغم من وجود بعض المخطاوات البحثية التجاذبة فى المجال الفسيولوجى الا أنها كانت قليلة بالمقارنة !

خاصة وأن معظمها في حدود علم الباحثة اقتصر على قطاع كليات التربية الرياضية وهذا ما دعا الباحثة الى دراسة بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لممارسات كرة السلة .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على المتغيرات التالية :

- ١ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى لاعبات المنتخب القومى تحت ١٩ سنة .
- ٢ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى لاعبات فريق كلية التربية الرياضية بالقاهرة .
- ٣ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى طائبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة .
- ٤ - دراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة فى المتغيرات المذكورة .

فروض البحث :

اعتمادا على القراءات والمراجع العلمية والدراسات السابقة تضع الباحثة الفروض التالية :

- ١ - توجد فروق معنوية بين مجموعات البحوث الثلاثة فى المتغيرات الفسيولوجية المختارة لصالح لاعبات المنتخب .
- ٢ - توجد فروق معنوية بين مجموعات البحوث الثلاثة فى زمن العمل لصالح لاعبات المنتخب .

الدراسات السابقة :

- أجرى ويلمور Wilmore (١٩٦٩) دراسة بفرض التعرف على العلاقة بين الكفاءة البدنية وكفاءة التحمل البدنى ، أجريت الدراسة على

عينة قوامها (٣٠) طالبا جامعيًا • وتم قياس كفاءة التحمل البدني بواسطة الزمن الذي استغرقه المختبر على جهاز العجلة الثابتة وتم قياس الكفاءة البدنية بقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين • وتوصل إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الكفاءة البدنية وكفاءة التحمل البدني •

- أجرى مجدى عبد الحميد (١٩٧٣) بعض الدراسات الفسيولوجية على الرياضيين المصريين الدوليين وقد أظهرت نتائجها إلى أقصى كمية استيعاب الأكسجين القصوى أقل في الرياضيين الذين يمارسون ألعابا تتميز بقوة التحمل أفضل من الذين يمارسون ألعابا تتميز بالسرعة والمهارة ، مستوى اللياقة البدنية في الرجال أفضل من الإناث والطلبة •

- أجرى أسامة رياض (١٩٧٧) دراسة موازنة لبعض اختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين وكان الهدف قياس اللياقة البدنية وحساب أقصى كمية استيعاب للأكسوجين ، وحساب السعة الحيوية وقدرة التنفس القصوى ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة احصائية بين اختبار الخطوة ونتائج استهلاك الأكسجين في الرياضيين فوق سن العشرين ، كذلك ارتفاع معدل استهلاك الأكسجين للرياضيين الألمان عن الرياضيين المصريين •

- أجرى وليام مورجان William Morgan (١٩٧٨) دراسة بفرض التعرف على المقدرة الهوائية القصوى وتأثيرها على الكفاءة البدنية ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبا جامعيًا قسموا إلى مجموعتين الأولى (١٥) طالبا تم اختبارهم على جهاز العجلة الثابتة (الارجوميتر) ، والثانية (١٥) طالبا تم اختبارهم على جهاز السير المتحرك Tread-Mill وتم الاداء بالتدرج في زيادة شدة الحمل على الجهازين للمجموعتين حتى الوصول إلى الحد الأقصى في الاداء ، وحسب الزمن الكلى للاداء ، وتوصل إلى وجود ارتباط إيجابي دال بين الكفاءة البدنية واختبار المقدرة الهوائية القصوى •

أجرى بولوك Pollock (١٩٨٠) دراسة بفرض التعرف على الفروق في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بين متسابقى الماراثون

والمسافات الطويلة أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) متسابقا من متسابقى المنتخب الأمريكى (١٠) متسابقا للمارثون ، (١٠) متسابقا للمسافات الطويلة ، تم اختبارهم على جهاز العجلة الثابتة (الارجوميتر) **Ergometer** ، أشارت النتائج الى وجود فروق معنوية بينهما فى استهلاك الاكسجين لصالح متسابقى المارثون ، كذلك توصل الى أن متسابقى المارثون أقل فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك .

- أجرى عفت حلمى (١٩٨٢) دراسة مقارنة لبعض الاختبارات الفسيولوجية والبدنية على لاعبات سلاح الشيش المصرىات وكانت من أهم نتائجها أن لاعبات الشيش تتميزن بالقدرة على استهلاك كمية أكبر من الاكسجين بالتر / ق وبالمليتر / كجم من وزن الجسم / ق ، بين الطالبات غير الممارسات للرياضة ، انخفاض متوسط النبض فى الراحة وكذا أثناء المجهود بالنسبة للاعبات الشيش من غير الممارسات ، معدل السعة لحيوية أعلى بالنسبة للاعبات للشيش عنه لغير الممارسات .

- قامت كاميليا عبده (١٩٨٥) بدراسة العلاقة بين بعض العوامل البيولوجية ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية الحديثة ، وقد كانت هذه الدراسة بالنسبة للطالبات المتفوقات فى المادة فى كلية التربية الرياضية وبين الطالبات الضعيفات فى المادة وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين مستوى الاداء فى التمرينات والعوامل البيولوجية متمثلة فى القدرة الهوائية القصوى المطلقة والنسبية ، القدرة اللاهوائية القصوى لتحمل عضلات التنفس ، وذلك لصالح الطالبات المتفوقات ، كذلك تميزت الطالبات المتفوقات بفترة الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء لمعدل النبض وضغط الدم بعد أداء كل من الحمل البدنى الهوائى واللاهوائى بالمقارنة بغيرهن من الطالبات الضعيفات

اجراءات الدراسة :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج المنهجى لدراسة متغيرات البحث .

عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وتتكون من ثلاث مجموعات هي :

١ - المجموعة الاولى : وتتكون من لاعبات المنتخب القومى تحت ١٩ سنة وعددهن ٢٠ لاعبة .

٢ - المجموعة الثانية : وتتكون من لاعبات فريق كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة وعددهن ٢٠ لاعبة .

٣ - المجموعة الثالثة : وتتكون من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة وعددهن ٢٠ طالبة .

حجم العينة : بلغ حجم العينة ٦٠ طالبة .

تكافؤ العينة : تم عمل التكافؤ لعينة الدراسة فى السن والسن والوزن . ويوضح جدولى (١) ، (٢) تجانس المجموعات فى المتغيرات السابقة .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمجموعات البحث الثلاثى فى السن ، الطول ، الوزن

القياسات	للاعبات المنتخب (ن = ٢٠)				الطالبات فريق كرة السلة (ن = ١٢)				طالبات الصف الاول (ن = ١٢)			
	م	ع	وسط	التواء	م	ع	وسط	التواء	م	ع	وسط	التواء
السن / بالسنة	١٩ و ٧	١٩ و ٧	١٩	١٧٩	٢١ و ١٦	٢١ و ١٦	٢١	٢٢	١٩ و ١٧	٢١ و ١٦	١٩	١٧٩
الطول / بالسنتيمتر	١٧٢	١٧٢	١٧٢	١٧٢	١٦٩	١٦٩	١٦٩	١٦٩	١٦٩	١٦٩	١٦٩	١٦٩
الوزن / كجم	٦٢ و ٨	٦٢ و ٨	٦٥	١٣٦٦	٦٣ و ٩	٦٣ و ٩	٦٥	١٣٦٦	٦٢ و ٨	٦٢ و ٨	٦٥	١٣٦٦

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجموعات البحث الثلاث فى كل من السن ، الطول ، الوزن قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل على تجانس مجموعات البحث الثلاث فى هذه القياسات .

جدول (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في كل من
السن ، الطول ، الوزن

القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. ح	متوسط المربعات	قيمة ف
السن	بين المجموعات	١٧٦ر٢٨١	٢	٨٨ر١٤	١ر٨٥٢
	داخل المجموعات	٢٧١٢ر٧٤٤	٥٧	٤٧ر٥٩٢	
الطول	بين المجموعات	١٤ر٦٨٠	٢	٥٢ر٣٤٠	١ر٦٤٧
	داخل المجموعات	١٨١١ر٤٣	٥٧	٣١ر٧٧٩	
الوزن	بين المجموعات	١٥٨ر٣٥٨	٢	٧٩ر١٧٩	٠٢ر٠٥٩
	داخل المجموعات	٢١٩١ر٩٣٥	٥٧	٣٨ر٤٥٥	

قيمة ف الجدولية (٣ر١٥) عند مستوى (٥ر٠) .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائية بين مجموعات
البحث الثلاث في كل من السن ، الطول ، الوزن مما يدل على تكافؤ
المجموعات الثلاث في هذه القياسات .

أدوات البحث :

قامت الباحثة بإجراء القياسات الفسيولوجية قيد البحث في المركز
القومي للبحوث الرياضية بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة تحت إشراف
المتخصصين بالمركز وذلك خلال شهر مارس ١٩٨٥م ولقد قامت الباحثة
بقياس الآتي :

— تم قياس السعة الحيوية باستخدام جهاز الاسبيروميتر
Spirometer الجاف .

— استخدم لقياس ضغط الدم جهاز الضغط « سفيجما مانوميتر »
Sphygmomanometer وساعة طبية وذلك من وضع الجاوس .

— استخدم جهاز قياس النبض Pulsemeter لقياس النبض .

- استخدم اختبار استراند A Strand لقياس أقصى استهلاك

للاكسجين .

- استخدم دراجة ارجوميتريه Bicycle Ergameter لقياس

الجهد وتستخدم فى التدريب وفى قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين.

ويتم تشغيل الدراجة الارجوميتريه وفقا لنظام استراند (ملحق ١) .

نتائج البحث :

تم معالجة بيانات ونتائج البحث باستخدام القوانين الاحصائية-

التالية :

- معامل الالتواء - طريقة تيوكى - اختبار (ت) .

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء

لمجموعات البحث فى المتغيرات الفسيولوجية المختارة .

العبارات	لامعات المنتخب (٢٠)				الطلاب فريق الكلية (٢١)				طلبات الفرقة الاولى (٢٢)			
	م	ع	وسط	التواء	م	ع	وسط	التواء	م	ع	وسط	التواء
ضغط الدم الانحاضى	١٦٦٧	١٢٣٥	١١	٩-٨	١٦٥٢	١٦٥٢	١	٥٢١	١١١٢٤	٨٣٤	١١٠	٤٨٢
ضغط الدم الانساطى	٧٥٣٤	٧٥٣٤	٨	١٢١٨	٧٥٦٧	٤٥٨	٧٥	٤٣٩	٧٦	٤٣١	٧٥	٦٩٩
النبض الحويه	٢٢٢٣	٢٧٥	٣	٩٢	٢٩٧	٤٢	٣	٢١٤	٢١١	٢١٤	٢٨	٩٠٩
المعنى الراحة	٨٢٦	٩١١	٨٤	١٣٢	٨٢٢	٦٨٧	٨	١٦١	٨١٨٧	٢٩٧	٨	٤٣٣
المعنى الاسبق	٨	٩٨٤	١١	٩	١١٢٢٤	٨٩٩	١٠	٢٤٨	١١٩١	٩	١٢	٩٧
ومن العمل	٥٤٧	١١٣	٦	٧-١٤	٥	١٣٢	٥	١٥٩	٢١٧	٥٦	٣	٧٨
استهلاك الاكسجين المطلق	٢٠٧	٢٣٩	٢	٥٢٨	١٩٨	٢٦	٩	١٦٧	١٧٧	٢٨	١٨	٢٢١
استهلاك الاكسجين النسبى	٢٢٥٥	٢٢٣٦	٢١	١٢٨٤	٢١٧٨	٢١٤	٢١	١٤٢	٢٨	٢٢١	٢٩	٥٩

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجموعات البحث الثلاث فى

المتغيرات الفسيولوجية المختارة قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ مما يدل

على تجانس مجموعات البحث الثلاث فى هذه المتغيرات ، ومما يتيح

للمباحثة تحليل التباين والمقارنة بين مجموعات البحث الثلاث .

جدول (٤)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المتغيرات
الفسولوجية المختارة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربع	قيمة ف
ضغط الدم الانقباضى/م/دقيق	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٥٦ ر ٥٢ ٥٧٣ ر ٣٠٥	٢ ٥٧	٢٣ ر ٢٦٠ ٨٩ ر ٥٣	٤٨٥٦ ر *
ضغط الدم الانقباضى/م/دقيق	بين المجموعات داخل المجموعات	١٠٠٥ ر ٤٠١ ٤٤٢ ر ٣٩٥	٢ ٥٧	٥٠٠ ر ٢٠٠ ٣٠٦ ر ٦٩	٨٩٣ ر *
السعة الحيوية (بالتر)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢٠٣٧ ر ١٤٦ ر ١٠	٢ ٥٧	١٠١٩ ر ١٧٨ ر	٧٢٢ ر *
النضج من الراحة نبضة/رق	بين المجموعات داخل المجموعات	٥٢٨ ر ١٥٥ ٨٣٦ ر ٣٢٦	٢ ٥٧	٢٦٤ ر ٧٧ ٤٨ ر ٥٧	٣٥٦ ر
النضج من الاستشفاء نبضة/رق	بين المجموعات داخل المجموعات	٨٠٢ ر ٤٨٥ ٢٦١ ر ٢٣٥	٢ ٥٧	٩٠ ر ٢٤٢ ٧٣ ر ٤١	٨٧١ ر -
زمن العمل (بالدقيقة)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢٥٨ ر ٧ ١٥٥ ر ٥٦٥	٢ ٥٧	١٢٩ ر ٣٥ ١٥ ر ٩	٥٤٣ ر
استهلاك الاكسجين المطلق / لتر/رق	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٢٨ ر ٧٨ ر ٣٠	٢ ٥٧	٢١٤ ر ٥٤ ر	٩٦٦ ر
استهلاك الاكسجين النسبى/كجم/رق	بين المجموعات داخل المجموعات	٦١٨ ر ١٧٨ ٩٣ ر ١٢٤	٢ ٥٧	٣٠٩ ر ٨٩ ١١١ ر ٢١	٧٦ ر

قيمة في الجدول (٣١٥) عند مستوى (٠٠٥) .

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث في كل من ضغط الدم الانقباضى والسعة الحيوية والنضج فى الاستشفاء ، وزمن العمل واستهلاك الاكسجين المطلق والنسبى ، وقد استخدمت الباحثة طريقة تيوكى لدلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث فى هذه المتغيرات .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المتغيرات.
الفسولوجية المختارة

المتغيرات	المجموعات	م	فريق طالبات الكلية	طالبات الصف الاول	نمعه تيموكي (٠.٥ ر)
ضغط الدم الانقباضى / مم زئقى	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	١٠٦٦٧ ١٠٢ ١١١٣٤	٤٦٧ - -	٤٦٧ * ٩٣٤ -	٥٥٧
السعة الحيوية (باللىر)	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	٣٢٣ ٢٩٧ ٢٦٤	٢٦ - -	* ٥٩ * ٣٣ -	٣٢
السرعى الاستشفاء / نضة / و	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	١٨ ١١٣٧٤ ١١٩٦	* ٥٧٤ - -	* ١١٦ * ٥٨٦ -	٨٩
رمن العمل (بالدفقه)	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	٥٤٧ ٥٧ ٢٦٧	٤ - -	* ٢٨ * ٢٤ -	٢٣٩
استهلاك الاكسجين العطلق / لىز / و	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	٢٠٧ ١٩٨ ١٧٧	٩ - -	* ٣ * ٢١ -	١٨
استهلاك الاكسجين السلى / مم / كجم / و	لاعبات المنتخب فريق طالبات الكلية طالبات الصف الاول	٣٢٥٥ ٣١٧٨ ٢٨٠٦	٧٧ - -	* ٤٤٩ * ٣٧٢ -	٣٥٦

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث في بعض المتغيرات الفسولوجية على النحو التالى :

- فى ضغط الدم الانقباضى : اشارت الفروق الى نقصه للاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات عن طالبات الفرقة الاولى .
- فى السعة الحيوية : اشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب ولاعبات فريق كرة السلة عن طالبات الفرقة الاولى .

- النبض فى الاستشفاء : أشارت الفروق الى نقصه لدى لاعبات المنتخب عن لاعبات فريق الكلية ، وطالبات الفرقة الأولى ، ونقصه لدى طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .

- زمن العمل : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية ، وزيادته لدى طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب ، وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .

تفسير النتائج :

من خلال الجداول السابقة ظهرت فروق بين المجموعات الثلاثة فى : ضغط الدم الانقباضى ، السعة الحيوية ، النبض فى الاستشفاء ، زمن العمل ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى .

- بالنسبة لضغط الدم الانقباضى فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات فريق الكلية عن طالبات الصف الأول ، وترجع الباحثة هذه الفروق الى أن غيرات ضغط الدم أثناء العمل العضلى ترتبط بمدى تناسب مستوى زيادة الدفع القلبي ونقص مقاومة سريان الدم ، وعلى هذا فان زيادة شدة الحمل البدنى تؤدي الى زيادة الضغط المتوسط ، كذلك يزيد الضغط الانقباضى مع زيادة شدة حمل التدريب ، ويكون تأثير الدفع القلبي مع زيادة الضغط الانقباضى أكثر من تأثيره على الضغط الانبساطى . ويمكن تفسير ذلك أن هناك زيادة كبيرة فى اتساع الاوعية الدموية بالعضلات العاملة ، وفى بداية أى عمل عضلى أو خلال فترة أداء الاعمال العضلية لفترة قصيرة تتسع الاوعية الدموية بالجلد . وهذا يعنى أن كمية كبيرة

من الدم تنتقل الى سرينات وشعيرات العضلات العاملة والجلد أثناء العمل العضلي أكثر منها أثناء الراحة (٩ : ٢٦٢) .

ولهذا نجد الفرق لصالح لاعبات فريق الكلية نظرا لزيادة الحمل وفترة التدريب عنها بالنسبة لطالبات الفرقة الأولى اللاتي لن يتعرضن لفترات التدريب الطويلة ولزيادة وشده حمل التدريب .

— بالنسبة للسعة الحيوية : ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب وللاعبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى . وكانت لاعبات المنتخب أحسن من لاعبات فريق الكلية في السعة الحيوية . وهذا يرجع الى أن التدريب الرياضى يؤدى الى حدوث تغيرات فى الاحجام الرئوية وهذه التغيرات بالتالى تؤدى الى تغيرات مماثلة فى السعات الرئوية ، وتختلف هذه التغيرات تبعا لاختلاف حجم الجهاز التنفسى وأوضاع الجسم أثناء الاداء الحركى .

ونظرا لان لاعبات المنتخب وللاعبات فريق الكلية يتعرضن لفترات تدريب طويلة وزيادة شدة الحمل فى التدريب فان كل هذه المتغيرات تؤدى بالتالى الى زيادة السعة الحيوية عن طالبات الفرقة الأولى (٩:٢٩٤) — أما بالنسبة للنسبة للنسبة فى الاستشفاء فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب أولا ثم لاعبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى . واذا حللت الباحثة هذه الفروق فانه يتم تفسيرها بناء على العمل الموكل كلا من اللاعبات فان لاعبات المنتخب وللاعبات فريق الكلية لما يتعرضن له من تدريبات واحمال تدريب فان الكفاءة الفسيولوجية لهن تكون عالية نتيجة تغير الاجهزة الداخلية تبعا للمجهود الذى يتعرض له وبالتالى فان فترة الاستشفاء وهى رجوع الاجهزة الى حالتها الطبيعية تقل بالنسبة للفرد المدرب عن غير المدرب وبهذا التفسير ترجع الباحثة الفروق بين اللاعبات والطالبات .

— بالنسبة لزمن العمل والذى يعبر عنه المدة التى تستمر فيها اللاعبه فى العمل على العجلة فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب عن لاعبات الفريق وللاعبات الفريق عن طالبات الفرقة الأولى . وتفسر

الباحثة هذه الظاهرة بأن العمل على العجلة الثابتة لمدة طويلة أو استمرار العمل لمدة طويلة يرجع أساسا الى الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم جميعها . فكلما زادت الكفاءة كلما استمر العمل لمدة أطول ، والكفاءة هنا تزداد اذا تعرضت اللاعبات للتدريب لفترات طويلة ولزيادة الأحمال فكل هذا يرفع من كفاءة الأجهزة الداخلية وبالتالي يرفع من الكفاءة الفسيولوجية ونظرا لان لاعبات المنتخب ولاعبات فريق الكلية يتعرضن لهذا فان كفاءتهن تزداد عن طالبات الفرقة الأولى وهذا بالتالي يجعلهن يستطعن الاستمرار في العمل لفترة أطول من الطالبات على العجلة الثابتة .

- استهلاك الاكسجين المطلق والنسبي : وقد ظهر أيضا فروق لصالح لاعبات المنتخب ولصالح فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى . وعند تفسير هذه النتيجة لابد من توضيح أن الحد الأقصى المطلق لاستهلاك الاكسجين يعبر عن الترات المستهلكة من الاكسجين في الدقيقة الواحدة (لتر / دقيقة) بينما يعبر عن الحد الأقصى النسبي بعدد المليترات الاكسجين مقابل كل جرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة . ولذلك يمكن القول بأن العضلات لا تستطيع الاستمرار في العمل العضلي بدون الاكسجين (لاهوائي) أكثر من عشرات الثوان ، ولكن يمكن أن يستمر العمل العضلي لأكثر من دقيقة في حالة استمرار امداد العضلات بالاكسجين عن طريق نقله من الرئتين الى العضلات العاملة ، وكلما زادت شدة الحمل زادت سرعة استهلاك الاكسجين ويطلق على أكبر سرعة لاستهلاك الاكسجين أثناء العمل العضلي باستخدام أكثر من ٥٠٪ من عضلات الجسم الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين أو القدرة الهوائية القصوى (٩ : ٣٠٢) .

ويزاد الحد الأقصى والنسبي بزيادة الكفاءة ولذلك فهو أيضا مرتبط بالتدريب ، ولهذا ظهر هذا الاختلاف والفروق بين اللاعبات والطالبات .

وبناء على ما سبق يمكن القول أن بهذه المناقشة تكون الدراسة قد
حققت فرضي البحث التي وضعت لها .

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أمكن استخلاص الآتي :

- ١ - تزداد معدلات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي وزمن العمل لدى لاعبات المنتخب وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .
- ٢ - انخفاض معدلات النبض في الاستشفاء لدى لاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية وطالبات الفرقة الأولى .
- ٣ - تزداد معدلات كفاءة الجهاز الدوري للاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى .

التوصيات :

- استنادا على ما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة وفي حدود العينة التي أجريت عليها توصي الباحثة بما يلي
- ١ - الاعتماد على المتغيرات الفسيولوجية في تقويم الحالة الوظيفية للاعبات مما يعكس كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم .
 - ٢ - وضع برنامج رياضي لطالبات كلية التربية الرياضية حتى تزداد كفاءة أجهزتهن الحيوية .

المراجع :

- ١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **بيولوجيا الرياضة** ، دار الفكر العربى . القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٢ - أحمد خاطر ، على فهمى البيك : **القياسات فى المجال الرياضى** ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٣ - أسامة مصطفى رياض : **دراسات موازنة لبعض اختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الطب جامعة الازهر ، ١٩٧٧ .
- ٤ - عفت دهانم حلمى : **دراسة مقارنة لبعض الاختبارات الفسيولوجية على لاعبات سلاح الشيش المصريات ، رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٢ .
- ٥ - فاروق السيد عبد الوهاب : **مبادئ فسيولوجيا الرياضة** ، دار الكتب ، القاهرة ١٩٨٣ .
- ٦ - كاميليا محمد عبده : **العلاقة بين بعض العوامل البيولوجية ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية الحديثة** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ .
- ٧ - مجدى عبد الحميد صبرى : **بعض الدراسات الفسيولوجية على الرياضيين المصريين الاولين ، رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الطب ، جامعة الازهر ، ١٩٧٣ .
- ٨ - محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى** ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ .
- ٩ - محمد حسن علاوى : **أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .
10. Morgan W.P., Influence of repeated Maximal Testing on working capacity; R.Q, Vol., 49, 1978.
11. Pollock. M.I. Discriminant Analysis of physiological Difference Between Good and Elite Distance runners. R.Q., Vol. 51, 1980.
12. Wilmore J.H. Maxmal Oxygen Intake and its relation ship to Endurance capacity of Bicycle Ergometer, R.Q., vol. 40, 1969.
13. Vivian H. Heyward, Designs for Fitness, Birgess publishing Company United States of America, 1984.

تأثير برنامج تدريبات هوائية على بعض الدلالات الفسيقية والبدنية لمرحلة ما قبل البلوغ

د/ آمال الصادق سكيته

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر اللياقة البدنية أحد أوجه اللياقة الشاملة والتي تعنى سلامة الفرد من الناحية البدنية وزيادة كفاءة أجهزته الحيوية وتلعب الممارسة الرياضية دورا هاما في الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ، وفي الاونة الاخيرة استخدمت بعض المصطلحات النسيولوجية في مجال التربية الرياضية مثل التمرينات الهوائية واللا هوائية والتي تم تقسيمها على اساس نظم انتاج الطاقة وتوحي العديد من الدراسات بضرورة مزاولة التمرينات الهوائية في مجال الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية (١٣) ، بحيث يرى كوبر COOPER (١٩٧٩) ان التمرينات الهوائية التي تستمر لمدة طويلة تعتبر من افضل الوسائل لتنمية الصفات البدنية المختلفة للفرد كما انها تحسن من كفاءة أجهزته الحيوية (٨) ، والتمرينات الهوائية وهي موضوع الدراسة هي التمرينات التي تتم في وجود كمية كافية من الاكسوجين لانتاج الطاقة اللازمة للاداء (٥) ، ويمارس هذا النوع من التمرينات مختلف الاعمار وفق قدراته نظرا لما تتميز به من فوائد عديدة فهي تزيد من كفاءة القلب والرئتين كما تقلل من نسبة الدهون بالجسم (٥٢ : ٨ ، ٥١) ، ولقد أجريت العديد من الدراسات في هذا المجال ففي دراسة قام بها ديوانت DURRANT (١٩٧٥) عن تأثير التمرينات الهوائية على مكونات الجسم وأقصى استهلاك للاكسوجين لسيدات أعمارهن ما بين ٢٥ ، ٤٠ سنة اتضح زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين مما يدل على تحسن كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (١٠) ، وفي دراسة اخرى قام بها بول فاكارو POUL VACCARO

(١٩٨١) عن 'تأثير' تمارينات الرقص الهوائي على مكونات الجسم وأقصى استهلاك للاكسوجين على طالبات جامعات أوضحت النتائج زيادة استهلاك الاكسوجين وقلة نسبة الدهون بالجسم (١٨) ، كما أجرى دويدى دبورابل DOWDY DEBORAH BELLE دراسة (١٩٨٢) للتعرف على تأثير التمارينات الهوائية على القدرات البدنية ووظائف الجهاز الدورى وتكوين الجسم للسيدات متوسطى العمر واتضح من نتائج الدراسة تحسن فى معدل دقات القلب وضغط الدم (٩) ، وأيضا أجرى جولدون برست GOLDON PRIEST (١٩٨٣) دراسة للتعرف على تأثير التدريب الهوائى على وظائف القلب والرئتين وتكوين الجسم على طلبة جامعيين وكان من نتائج الدراسة تحسن فى معدل دقات القلب أثناء الراحة وأيضا القدرة الهوائية (١٦) ، وفى دراسة قام بها ماري كى MARY KAY (١٩٨٤) لمعرفة أثر برنامج هوائى على وظائف الجهاز الدورى والقوة العضلية للنساء بعد انقطاع الحيض أسفرت النتائج عن انخفاض معدل القلب وضغط الدم ونقص وزن الجسم للمجموعة التجريبية (١٤) ، كما قام شون جونسون SHOWN JONSON (١٩٨٤) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريب هوائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لسيدات فى سن الجامعة اتضح تحسن فى لياقة الاجهزة القلبية والصدرية وتكوين الجسم ونقص فى نسبة الدهون بالجسم (١٧) ، وأيضا فى دراسة لستيفن ولكر STEPHEN WALKER (١٩٨٥) للمقارنة بين التمارين الهوائية والاسلوب المتبع فى التمارينات للذكور والانات فى سن من ٢١ : ٤٥ سنة اتضح انخفاض فى الضغط بنوعية ومعدل دقات القلب (١٩) وأيضا قامت سيجال سعيد حماد (١٩٨٦) بدراسة تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية على سيدات فى سن ٣٥ - ٥٥ سنة وكان من نتائج الدراسة انخفاض نسبة الدهون بالجسم وزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين المطلق والنسبى (٣) وفى دراسة قامت بها فاتن طه (١٩٨٧) عن تأثير التمارينات الهوائية

واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدورى وبعض مكونات الدم كان من نتائج الدراسة تحسن فى كفاءة الجهاز الدورى (٤) ، وأيضا قامت اخلاص نور الدين وآخرين (١٩٨٧) بدراسة تأثير برنامجين تمرينات هوائية ولا هوائية بالحبل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية اتضح من نتائج الدراسة تحسن واضح خاصة بالنسبة للتدريبات الهوائية على السعة الحيوية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (٢) .

ومن العرض السابق اتضح أن معظم الأبحاث والدراسات الخاصة بالتمرينات الهوائية كانت على الأشخاص البالغين سواء من السيدات أو الرجال ولم يتطرق أحد الى مرحلة ما قبل البلوغ وبما أن البنين والبنات قبل مرحلة البلوغ يشكلون القاعدة العريضة والاساسية من أفراد المجتمع ، والاتجاه الان من المسئولين التربويين والرياضيين ينادى باعداد هذه المرحلة اعدادا جيدا من الناحية البدنية والوظيفية حتى يتثنى لنا انشاء جيل قوى سليم قادر على العمل والانتاج لذلك اتجهت الباحثة الى دراسة تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض الدلالات الوظيفية والبدنية للبنات قبل مرحلة البلوغ من (١٠ - ١٢ سنة) .

هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض القياسات الفسيولوجية (السعة الحيوية - الكفاءة الرئوية - النبض - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى) وبعض القياسات البدنية (الطول - الوزن - وزن الدهن الكلى - وزن الدهن النسبى - وزن العضلات الكلى - وزن العضلات النسبى) وذلك للبنات ما قبل مرحلة البلوغ فى سن ١٠ - ١٢ سنة .

فروض البحث :

- يؤثر التدريب الهوائى تأثيرا ايجابيا على الدلالات الوظيفية (سعة حيوية - كفاءة رئوية - نبض - ضغط دم انقباضى وانبساطى) للبنات قبل مرحلة البلوغ .

- يؤثر التدريب الهوائي تأثيرا ايجابيا على بعض الدلالات البدنية
« وزن الدهن الكلى - وزن الدهن النسبى - وزن العضلات الكلى - وزن
العضلات النسبى » للبنات قبل مرحلة البلوغ .

اجراءات البحث :

(ا) العينة : تم اجراء هذه الدراسة على عينة عمدية عشوائية من
تلميذات مدرسة السادات الابتدائية بالهرم قوامها (٥٠) تلميذة من
سن (١٠ - ١٢) سنة من الصف الخامس والسادس الابتدائى متجانسة
فى الطول والوزن والقياسات الفسيولوجية وقسمت الى مجموعتين
تجريبية وضابطة كل مجموعة (٢٥) تلميذة ، طبق البرنامج على
المجموعة التجريبية .

(ب) منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج التجريبى نظرا لملائمته
لهذه الدراسة .

(ج) القياسات والأدوات المستخدمة : لقد استخدمت الباحثة
الأدوات الآتية .

١ - برنامج للتمرينات الهوائية ملائمة لسن وجنس العينة مرفق
رقم (١) والهدف منه تحسين مكونات الجسم وكفاءة القلب والرئتين
للتلميذات فى سن (١٠ - ١٢) ويتميز بالآتى :

- يحتوى على تمرينات متنوعة ومتعددة ، التدرج من السهل الى
الصعب ويتخللها فترات راحة ، يكون مرتبطا بميول التلميذات .

- يكون أداء التمرينات مستمرا .

- يجمع بين الاداء السريع والبطىء ، تشمل التمرينات جميع
عضلات الجسم .

وتم عرض البرنامج على بعض الخبراء المتخصصين فى مجال
التمرينات من الحاصلين على الدكتوراه ولهم خبرة لا تقل عن عشرة سنوات .

٢ - تم اجراء القياسات الآتية :

(ا) اجراء بعض القياسات الانثروبومترية بالطريقة التى اتفق

عليها ماثيو MATHEWS (١٩٧٨) (١٥) ، و خاطر والبيك (١٩٧٨) (١) كما يلي :

- - الطول بواسطة رستميتتر .
- - الوزن بواسطة ميزان طبي .
- - محيط كل من (العضد - الساعد - الفخذ - الساق) بواسطة شريط قياس معتمد .
- - سمك الدهن في المناطق الآتية (العضد من الخلف - العضد من الامام - فوق ظهر اليد - أسفل اللوح - فوق الصدر - فوق البطن - فوق الفخذ - خلف السمانة) بواسطة مقياس سمك الدهن .
- - تم حساب مكونات الجسم (الدهن الكلي - الدهن النسبي - وزن العضلات الكلي - وزن العضلات النسبي) بواسطة طريقة ماتيوكا MATIEGHKA من المرجع باشكيرف (١٩٦٢) (٦) .
- (ب) تم قياس السعة الحيوية بواسطة اسبيروميترجاف

SPIROMETER

- (ج) تم ايجاد الكفاءة الرئوية بواسطة قسمة السعة الحيوية على مسطح الجسم حيث تم ايجاد مسطح الجسم بدلالة الطول والوزن من جدول بويد (٧) .
- (د) تم قياس النبض بواسطة ساعة ايقاف أثناء الراحة بواسطة أصابع السبابة والوسطى والبنصر فوق الرسغ من ناحية عظم الكعبرة لمدة ١٥ ث ثم بالضرب في أربعة .
- (هـ) تم قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بواسطة جهاز ضغط الدم الزئبقى .

- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد ١٥ تلميذة بنفس مواصفات عينة البحث ومن غير المشتركات في تجربة البحث واستغرق القياس يومان من (٣ : ٤ / ١٠ / ٨٧) وقد أجريت الدراسة بهدف :

١ - التأكد من صلاحية وسائل القياس المستخدمة .

- ٢ - تحديد الوقت الذي تستغرقه كل تلميذة في كل قياس .
- ٣ - تلافى العقبات التي يمكن أن تواجه عملية تنفيذ الدراسة .
- ٤ - حذف التمرينات الصعبة بالنسبة للتلميذات .

- الخطوات التنفيذية للبحث :

(أ) القياس القبلي : تم اجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في الفترة من (٧ : ٨ / ١٠ / ١٩٨٧) وبنفس ترتيب القياسات في الدراسة الاستطلاعية .

(ب) تنفيذ البرنامج : تم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في الفترة من ١٠ / ١٠ / ٨٧ الى ١٢ / ١٢ / ٨٧ واشتملت خطة التدريب على ٨ وحدات تدريبية موزعة على شهرين درست الوحدة التدريبية الأولى على مدى أسبوع بواقع ٦ مرات في الأسبوع والجدول مرفق رقم (٢) يوضح الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح واستغرق التدريب ٨ أسابيع على أن يكون عدد الساعات ٣٨٥ ساعة .

(ج) تم اجراء القياس البعدي في الفترة من (١٣ : ١٤ / ١٢ / ٨٧) وبنفس ترتيب القياسات في القياس القبلي .

مناقشة النتائج :

بناء على نتائج التحليل الاحصائي للبيانات في جدول (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) مرفق رقم (٣) اتضح مايلي :

(أ) اتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية في وزن الدهن النسبي بالجسم ويؤكد ذلك دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا التغير بينها كما يؤكد ذلك أيضا نتائج دراسية كل من بولفاكارو Poul Vaccaro (١٩٨١) (١٨) ، هاري كئي Mary Kay (١٩٨٨) (١٤) ، وتسيغال حناد (١٩٨٦) « ٣ » حيث اتضح من نتائج دراسياتهم نقص نسبة الدهن: بالجسم نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية .

(ب) كما اتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية في وزن العضلات الكلي والنسبي ويؤكد ذلك أيضا دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا معدلات التغير بينها ، كما يؤكد ذلك نتائج دراسة كل من ديرانت DURRANT (١٩٧٥) (١٠) شون جونسون SHOWN JONSON (١٩٨٤) د ١٧ ، حيث اتضح من دراستاتها تحسن تكوين الجسم نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية .

(ج) واتضح أيضا وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية في السعة الحيوية وأيضا يؤكد ذلك دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ومعدلات التغير بينهما وهذه نتيجة طبيعية حيث أن التمرينات الهوائية تؤدي الى زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والسعة الحيوية تعتبر مؤشر لكفاءة تلك الجهازين ، كما يؤكد هذه النتيجة دراسة اخلاص نور الدين وأحرين (١٩٨٧) (٢) حيث اتضح من نتائج الدراسة زيادة السعة الحيوية للطلقات نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية بالحبل .

(د) أما بالنسبة للكفاءة الرئوية اتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح اتقياسات انبعية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية ، وأيضا يؤكد ذلك دلالة الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ومعدلات التغير بينها أيضا ، والكفاءة الرئوية ماهي الا مؤشر لكفاءة الجهاز التنفسي والتمرينات الهوائية معظم الدراسات التي أجريت في مجالها توضح أن لها تأثير مباشر على الجهاز التنفسي وبالتالي من الطبيعي أن تتحسن الكفاءة الرئوية نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية، كما يؤكد ذلك أيضا ما ذكره كنانجى KHANAGARY (١٩٧٣) (١١) حيث أشار الى أن تحسن الكفاءة الرئوية الناتجة عن التدريب الرياضى يعتبر دليلا على التحسن فى الجهاز التنفسي .

(هـ) و اتضح أيضا من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية في النبض وذلك أمر طبيعي لان التمرينات الهوائية تزيد من الدفع القلبي وذلك على حساب زيادة حجم الضربة الواحدة وبالتالي يقل النبض ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من دويسر دبور DOWDY DEBORAH BELLE (٩) جولدون برست GOLDON PRIEST (١٩٨٣) (١٦) ، وماري كي MARY KAY (١٩٨٤) (١٤) حيث اتضح من نتائج دراساتهم انخفاض معدل النبض نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية .

(و) كما اتضح أيضا من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القبلية في ضغط الدم الانقباضي والانقباضي ويؤكد ذلك دلالة الفروق القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا معدلات التغير بينهما ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من دويسر دبور DOWDY DEBORAH BELLE (١٩٨٢) (٩) ، ماري كي MARY KAY (١٩٨٤) (١٤) وستيفن ولكر STEPHEN WALKER (١٩٨٥) (٩) حيث اتضح من نتائج دراساتهم تحسن في ضغط الدم بنوعيه نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية .

الاستنتاجات :

- ١ - أثر برنامج التمرينات الهوائية تأثيرا ايجابيا على بعض الدلالات البدنية مثل وزن العضلات الكلي والنسبة لعينة البحث .
- ٢ - ساهم برنامج التمرينات الهوائية في انقاص وزن الدهن بالجسم لعينة البحث .
- ٣ - ساهم برنامج التمرينات الهوائية في تحسن بعض الدلالات الوظيفية مثل السعة الحيوية ، الكفاءة الرئوية .

٤ - ساهم برنامج التمرينات الهوائية فى انخفاض معدل النبض .
وضغط الدم الانقباضى والانبساطى لعينة البحث وذلك يدل على زيادة
كفاءة عمل القلب .

٥ - من الاستنتاجات السابقة يتضح أن برنامج التمرينات الهوائية
يفيد عينة البحث فى اكسابهن القوام الجيد والصحة العامة .

التوصيات :

١ - ضرورة تطبيق برنامج التمرينات الهوائية فى مدرسة السادات
الابتدائية لما أظهره البرنامج من تحسن فى الدلالات البدنية والوظيفية
لعينة البحث .

٢ - اجراء دراسات مشابهة على عينات كبيرة حتى يعمم بالمدارس
الابتدائية .

٣ - التوعية بأهمية ممارسة التمرينات الهوائية لتحسين الصفات
البدنية والوظيفية لمرحلة ما قبل البوغ .

المراجع العربية والاجنبية :

- ١ - أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضى .
القاهرة : دار المعارف ، سنة ١٩٧٨ .
- ٢ - اخلاص نور الدين ، كاميليا محمد ، نادية محمد الطويل : تأثير
كل من التدريب اللاهوائى والتدريب الهوائى بالحبل على الكفاءة
الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية . مجلد المؤتمر العلمى
الاول / الرياضة والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سنة ١٩٨٤ .
- ٣ - سيجال سعيد حماد : برنامج تدريبى مقترح للتعبير الحركى
الهوائى وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية
المختارة . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، سنة ١٩٨٦ .
- ٤ - فتن طه ابراهيم : تأثير التمرينات الهوائية اللاهوائية على كفاءة
الجهاز الدورى التنفسى وبعض مكرنات الدم . رسالة دكتوراه .
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة سنة ١٩٨٧ .
- ٥ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا
التدريب الرياضى . القاهرة : دار الفكر العربى ١٩٨٤ .
6. Bachkiro. F.B.E. : outichnid. O. Feztchsikom Roevitria.
tchlarik. M, 1962.
7. Bonak, V.V. : Anthropometria. Narkotporsa. Moskva, 1941.
8. Cooper, Kenneth H. Aerobics New York : Bantam Books,
1979.
9. Dowdy, Deborah Belle, Ed. D. : The effects of Aerobie
Dance on physical work capacity composition of
Middle Age women. Diss. Abs Vol. : 43, No. 11, May
1983.

10. Durrant Eariene, : The Effects of Juggling Rore timping and Aerobic Dance and body composition and Maximum oxygen uptake, College Femal Doctoral dissertation. Brigham young university, 1975.
11. Khanagry. M.: Essentials of physiology, second edition, Faculty of medicine. Alex. 1973.
12. Kisselle, J. and Mazzew, K. : Aerobic dance away to Fitness, Morton publishing Company west hampdensuite 104 Englewood, Golordo, 1983.
13. Mac, Ardle, W.D. Katch El, Katch, W.L. : Exercise physiology energy nutrition and Human performance. Philadelphia London. Toronto, 1971.
14. Mary Kay & Daniel : Diffects of Aerobic Dancing & Walking on cardiovascular Function & Mucular strength in Postmenopausal Wamen. J. sports Med & physical Fitness. Vol 24, No. 2, 1984.
15. Mathwes D.K. : Measurement of physical Education W.B. Saunders Company, London, 1978
16. Priest Joe Wldon, Ed. D. : The effects of Aerobiv Training Upon Cardiorespiratory Function, Body Composition, & Training Indices, & The Relationship of these Variables to 10,000 Meter Run Performance, Diss Abs Vol: 44 No. 11 May, 1984.
17. Shown Johnson & Chris Berg. : The effect of Aerobic Dance Programme on the Body composition & Maximal oxygen uptake. R.O. Vol. 56 No. 2, 1984.

18. Vaccaro Poul, and clinton Mary : The effects of Aerobic Dance conditioning of the Body Composition & Maximal oxygen uptake of college Women. J. of Sports Med & physical Fitness Vol. 21, No 3, 1981.
19. Walker, stephen, : A comparative Analysis of Aerobic Exercise, Restricted Environmental stimulation & psychological Measures of stress. Diss Abs, Vol. 45 No. 7, January, 1985.

رقم الإيدع بدار الكتب ١٩٩٠/١١٠

مطبعة الأمانة ٣ جزيرة بدران — القاهرة

مجلة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

العدد الرابع

مايو ١٩٩٠

السنة الواحدة والأربعون

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون مايو ١٩٩٠ العدد الرابع

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الإدارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

رئيس التحرير : الأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

مدير التحرير : الأستاذ محمد سعيد عزت

هيئة التحرير :

الأستاذ الدكتور إبراهيم عصمت مطاوع

الأستاذ الدكتور أحمد كمال عاشور

الأستاذ الدكتور حامد زهران

الأستاذ الدكتور حسين بشير محمود

الأستاذة الدكتورة عطيات محمد خطاب

الأستاذ محمود النبوى الشال

الأستاذ الدكتور محمد يحيى طلعت

● تصدر في أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى جنيهان .

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

فى هذا العدد

- ٣ التوجيه والإشراف الفنى فى التعليم
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
- ٩ الامتحانات والتقويم التربوى
للأستاذ محمد سعيد عزت
- دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس
« التعلم بالتلقى - التعلم بالاكشاف - التعلم المعدل »
بالنسبة للتحصيل المعرفى والأداء المهارى فى الباليه
لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة
١٦ للدكتورة ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
- فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم
مهارة التصويبة السلمية للاعبات المينى باسكت
٣٣ للدكتورة عزة عبد الفتاح الشيمى
- أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى فى تنمية
بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم
والتوافق الحركى للصف الأول الاعدادى
٤٦ للدكتورة سامية وبيع محمد الباهى
- مركز التحكم لدى لاعبات كرة السلة
وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق
٦٣ للدكتور همدت صالح سيد
- تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض
اللاكتيك وفترة استعادة الاستشفاء ومستوى الأداء فى الجمباز
٧٦ للدكتورة نوال حسن الفار

التوجيه والإشراف الفني في التعليم

للإستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

رئيس التحرير

سنحاول في هذا المقال أن نلقى بعض الأضواء على بعض المحاولات السابقة في وزارة التربية والتعليم للعمل على التنمية المهنية للمعلمين أثناء الخدمة ، وذلك بمناسبة اهتمام الوزارة في هذه الأيام بتطوير عمليات التوجيه والإشراف الفني وتدريب المعلمين أثناء الخدمة .

فمنذ أكثر من ثلاثين عاما وحتى أواخر الخمسينات من هذا القرن كنا نستخدم ألفاظ « التفتيش » و « المفتش » ومشتقاتهما في مصطلحاتنا التعليمية والتربوية في مصر بدلا من كلمات « التوجيه » أو « الإشراف الفني في التعليم » التي نستخدمها في الوقت الحاضر ، وقد قامت في ذلك الوقت مناقشات جادة وعقدت الندوات التربوية لإعادة النظر في أهداف عملية التفتيش وأساليبها ووسائل اعداد من يقوم بها لتحقيق الأهداف المنشودة منها .

وكانت عملية التفتيش على أعمال المعلمين في الماضي تقوم على أساس العلاقة الرئاسية بين المفتش والمعلم أكثر مما تقوم على علاقة من التعاون بينهما بهدف مساعدة المعلم لحل المشكلات التي تواجهه في عمله التربوي ونقل الخبرات الناجحة اليه من المدارس الأخرى وتشجيعه على الاطلاع والمحاولة والتجريب لتنمية مهاراته المهنية والعامة والتدريسية ، وكان المفتشون بمثابة عيون الوزارة أو الادارات المركزية والمحلية للتعليم للتأكد من حسن سير المعلمين في عملهم وأنهم ملتزمون بتنفيذ التعليمات التي ترسم لهم عملهم بدقة ، ومحاسبة من يخرج أو يعيد عن هذه الخطوط المرسومة .

وفي ضوء هذه العلاقة التسلطية والتي تهدف الى تسقط الأخطاء أكثر مما تهدف الى معاونة المعلم على علاجها ، كان اهتمام المفتش في

دورته التفتيشية النصف السنوية تنصب بصفة خاصة على المسائل الآتية :

- اجراء اختبارات تحصيلية للتلاميذ لاستخدام نتائجها فى الحكم على مدى نجاح المعلم فى عمله ، كما لو كان الهدف الأول والآخر من التعليم هو تحصيل المعارف والمعلومات والنجاح فى الامتحانات وعلى ذلك يحكم على مدى نجاح المعلم فى عمله من نتائج تلاميذه فى الامتحان .

- ملاحظة المعلم أثناء قيامه بالتدريس للحكم على مدى قدرته على ضبط التلاميذ وتحقيق الهدوء والسكون فى حجرة الدراسة أثناء القائه للدرس ، كما لو كان التعليم يجب أن يقوم على أساس التلقين من جانب المعلم والاستماع والتلقى من جانب التلاميذ وأن وسيلة ذلك هى منع الحركة والنشاط أو أى تفاعل من المعلم وتلاميذه أو بين التلاميذ بعضهم مع بعض .

- التفتيش على دفتر تحضير الدروس الذى يحرر فيه المعلم موضوعات كل درس من دروسه وتاريخه ، وبذلك يراجع المفتش مدى التزام المعلم بالتخطيط الزمنى لتوزيع الدروس على أسابيع الدراسة خلال العام الدراسى .

- التفتيش على كراسات التلاميذ وأعمالهم التحريرية ومدى كفايتها والتزام المعلم بمراجعتها وتصحيحها والتوقيع عليها .

وهكذا يتبين أن الاهتمام الأول للتفتيش كان ينصب على كشف مدى التزام المعلم بالحدود المرسومة له والتي تلخص فى اعداد التلاميذ للنجاح فى الامتحانات وقيامهم بالأعمال التحريرية المنصوص عليها فى التعليمات وقدرته على ضبطهم فى حجرة الدراسة وأخيرا وليس آخرا اعطاء درجة من مائة أو تقدير لعمله يؤخذ فى الاعتبار عند النظر فى ترقيته الى الوظائف الأعلى وذلك وفق القواعد المقررة .

هذا ويلاحظ أن المفتشين كانوا يختارون عادة من بين المعلمين الممارسين وفق قواعد معينة لأقدميتهم فى التخرج وفى الوظيفة على الاخذ فى الاعتبار بالتقديرات التى يحصلون عليها فى الدورات التفتيشية السابقة ، فلم تكن هناك أى برامج أو دراسات لاعدادهم علميا أو عملية

للقيام بأعباء هذه الوظيفة الجديدة أى وظيفة « التفتيش » وتفهم أهدافها
وأساليب تحقيقها . لذلك كان المفتش المرقى حديثاً يلجأ الى تقليد
الممارسات التى كان يمارسها المفتشون الذين قاموا بالتفتيش عليه دون
أى تدبر أو تفكير فى هدفها أو صلاحيتها .

وهكذا كان الجو كله يرسخ الجمود فى التعليم ولا يدعو الى
التجديد أو التطوير أو التجريب لتحسين الأوضاع القائمة .

وفى عام ١٩٥٦ قدمت كلية التربية بجامعة عين شمس (١) الى
وزير التربية والتعليم مذكرة وافية تشرح فيها أن الوظائف المهنية
الإشرافية فى التعليم تحتاج الى أعداد علمية وعملية لمن يرشح للقيام بها ،
وأن من الخطورة بمكان أن تسند هذه الوظائف الى أفراد على أساس
من الأقدمية دون أعداد تخصصية لها ودون النظر الى مدى قدرات الشخص
وإستعداداته للقيام بأعبائها . وأن المعلم الناجح فى عمله فى التدريس
مثلاً ليس بالضرورة صالحاً للقيام بأعمال الإدارة كمنظر للمدرسة .
واقترحت الكلية فى المذكرة المشار اليها إنشاء ثلاثة برامج لأعداد
المرشحين لهذه الوظائف التخصصية وهى :

١ - شعبة للإشراف الفنى (يلاحظ أن لأول مرة يستخدم مصطلح
الإشراف الفنى بدلاً من لفظ التفتيش فى التعليم) وذلك لأعداد الموجهين
فى مختلف تخصصات مواد الدراسة ومجالاتها .

(١) كان كاتب هذا المقال فى ذلك الوقت عميداً لهذه الكلية التى
كانت آنذاك الكلية الوحيدة للتربية (أو الكلية الأم) فى الجامعات
المصرية التى تعد المعلمين للمدارس الثانوية والأعدادية وتتيح الفرص
للدراستات العليا ومنح دبلومات التخصص فى الوظائف والدراسات
التربوية بالإضافة الى اجراء البحوث للحصول على درجاتى الماجستير
والدكتوراه . ويبلغ عدد كليات التربية بالجامعات المصرية حالياً ٢٧ كلية
تربية تعد المعلمين لجميع مراحل التعليم بدءاً من رياض الأطفال حتى
نهاية التعليم قبل الجامعى وذلك خلاف عدد من المعاهد العليا التى تعد
المعلمين لتدريس المواد العملية والفنية ومعلمى مدارس التعليم الفنى
الثانوى .

٢ - شعبة الادارة الدراسية لأعداد نظار المدارس ومديري الادارات-
التعليمية .

٣ - شعبة الارشاد النفسى لأعداد الأخصائيين فى مجال ارشاد-
التلاميذ وتوجيههم تعليميا ومهنيا وعلاج مشكلاتهم النفسية والسلوكية
والدراسية .

واقترحت الكلية أن تقوم وزارة التربية والتعليم بترشيح من-
توفدهم للدراسة فى هذه الشعب الثلاث وفق القواعد التى تقررها
الوزارة مثل الأقدمية والصلاحيه والتقديرات التى حصل عليها المرشح
والسن الخ ٠٠٠ على أن تعقد لجان مشتركة من أساتذة الكلية وممثلين
من قيادات وزارة التربية والتعليم لعقد اختبارات شخصية للمرشحين
لاستبعاد من لا يصلح لممارسة الأعباء المتصلة بالشعبة التى يتخصص فيها
المرشح والتأكد من صلاحية من يقبل فى الشعبة نفسيا واجتماعيا
للوظيفه المرشح لها .

ومدة الدراسة بهذه البرامج سنة جامعية واحدة يدرس خلالها
الدارسون فى كل شعبة سبعة مقررات بواقع ساعتين اسبوعيا لكل مقرر
تشمل دراسات نظرية وتقديم بحوث واجراء تجارب واختبارات معملية
وذلك كله خلاف مقرر فى التدريب الميدانى يتطلب تفرغا لمدة أربعة-
أسابيع يقوم الدارسون خلالها بالتدريب فى المدارس والمناطق التعليمية
على ممارسة الأعمال المتصلة بالشعبة التى يتخصصون فيها تحت اشراف
الكلية وتوجيهها . وبعض المقررات الدراسية المشار اليها مشترك بين
الشعب الثلاث وبعضها الآخر يتعلق بالتخصص فى مجالات الشعبة-
التي ينتمى اليها الدارس .

وتقوم الكلية بتقويم أعمال الدارسين ومدى أفاذتهم من البرنامج
وانتظامهم فى المحاضرات وحلقات المناقشة والدراسات العملية والتدريب
الميدانى والبحوث التى يقدمونها الخ . . . هذا بالإضافة الى الامتحانات
التي تعقد للدارسين خلال الدراسة وفى نهايتها . وذلك كله وفق
تخطيط وتنظيم شامل لهذه العملية . . . ويمنح الناجحون فى البرنامج فى
نهاية العام الدراسى شهادة من الكلية تبين الشعبة التى تابع الدارس .

فيها دراسته والتقدير العام الذي حصل عليه ، وتعد هذه الشهادة من بين المؤهلات للترشيح لشغل الوظيفة التي تتفق والشعبة التي تخرج فيها الدارس .

وبعد دراسات وافية من جانب وزارة التربية والتعليم حول مذكرة كلية التربية المشار اليها والآثار المتوقعة التي سوف تترتب على تنفيذها جاء فيها وافق وزير التربية والتعليم على الاقتراح وفق ما جاء بالمذكرة ووافق على ايفاد ثلاثين دارسا من المعلمين المؤهلين في كل شعبة من الشعب الثلاث المقترحة سنويا (بمجموع تسعين دارسا) كأعضاء في بعثة داخلية متفرغين طول الوقت كما وافق مجلس جامعة عين شمس على قيام كلية التربية بتنفيذ البرنامج المقترح وهكذا بدأت الدراسة في هذه البرامج في أول العام الجامعي ١٩٥٧/٥٦ وكان الاقبال والتنافس على الالتحاق بهذه البعثة شديداً والحماس في الدراسة سواء من قبل هيئة التدريس في الكلية أو من قبل الدارسين أيضا منقطع النظر ، وبذلك نجح البرنامج نجاحا كبيرا بدليل أن خريجى هذه الشعب الثلاث كانوا من ألمع القيادات الناجحة التي تولت أعباء الوزارة وتطوير العمل فيها وفق إدارات التعليم في المحافظات في ذلك الوقت .

وقد استمر العمل في هذا البرنامج لبضع سنوات (حتى منتهى الستينات) فأوقفت الوزارة إيفاد البعثة الداخلية وقامت الكلية بإدراج هذه الشعب ونظامها العام ضمن لوائحها الداخلية بحيث يمكن أن يلتحق بها من تنطبق عليه شروط القبول للدراسة للحصول على دبلومات عليا مهنية في الاشراف الفنى والإدارة المدرسية والارشاد النفسى ، غير أن خريجى هذه الدبلومات المتخصصة عند تقاسمهم للوزارة لتسولى الوظائف التي أعلموا لها علميا وعمليا لم يجدوا ترحيبا من الوزارة بحجة أن التعيين فى هذه الوظائف يتم بمعايير مختلفة وهى المعايير التى كانت متبعة فى أوائل الخمسينات وما قبلها ، وبذلك ضعف اقبال الدارسين على الالتحاق بهذه الدبلومات المهنية المتخصصة التى لاجسوى مباشرة من الحصول عليها .

وفي سنة ١٩٦٨ أصدر وزير التربية والتعليم قرارا بتعديل مسمى « مفتش » الى « موجه » وتعديل مسمى عميد المفتش لآى مادة دراسية (مثل عميد تفيش اللغة العربية والدين أو عميد مفتش العلوم الخ ... وهو رئيس هيئة المفتشين للمادة الدراسية) الى مسمى مستشار المادة فيقال مستشار مادة العلوم أو مستشار مادة المواد الاجتماعية الخ ... وعدلت اختصاصاته بحيث ترفع عنه الاختصاصات الادارية مثل نقلات المعلمين القائمين بتدريس المادة وتوزيعهم على المحافظات الخ ... وبمحيط يتفرغ للجوانب الفنية التى تتعلق بالارتقاء بتدريس المادة التى يشرف عليها من حيث تطوير مناهج الدراسة فى المراحل المختلفة وتاليف الكتب والامتحانات ووسائل التقويم فى مجال المادة والمشاركة فى تنظيم تدريب المعلمين وغير ذلك من العمليات التى تتصل بتطوير تدريس هذه المادة .

والآن ايها القارئ العزيز ، وبعد أن استعرضنا فى عجلة بعض المحاولات لتطوير عمليات التوجيه والاشراف الفنى على المعلمين والتى كانت تعرف باسم المفتش وذلك من أجل العمل على التنمية المهنية للمعلمين أثناء الخدمة ، وبعد أن استبدلنا تسمية موجه المادة ومستشار المادة بتسمية المفتش وعميد المفتشين هل ترى أننا اكتفينا بذلك واقتنعنا بأننا طورنا أساليبنا للارتقاء بالتعليم ؟ أم أن هذا الاستبدال اللفظى قد صاحبه أيضا تعديل فى سلوكيات ومهارات ووظائف المشرف الفنى أو الموجه والأساليب التى يتبعها والأهداف التى يسعى الى تحقيقها بالتعاون مع المعلمين الذين يشرف عليهم ؟

اننى اترك لك الاجابة على هذا التساؤل والحكم على موقفنا من محاولات التنمية المهنية للمعلم عن طريق التوجيه والاشراف الفنى حتى نستفيد من خبراتنا السابقة ونحن نسعى فى وزارة التربية والتعليم الى تطوير عمليات التوجيه وتدريب المعلمين فى الخدمة .

والى لقاء فى مقال آخر ان شاء الله والله ولى التوفيق .

قراءة فى موضوع :

الامتحانات والنظم التربوي

للاستاذ / محمد سعيد عزت

مدير التحرير

مقدمة :

● تتضمن استراتيجيات تطوير التعليم فى مصر التى أعدها الدكتور أحمد فتحي سرور وزير التعليم عام ١٩٨٧ تسعة محاور ، من بينها المحور السادس الخاص بالارتفاع بالمستوى الكيفى للتعليم العام . ويعتمد هذا المحور على العناصر الآتية : السلم التعليمى ، محتوى التعليم ، الامتحان .

وتعتبر نظم الامتحان جزءا أساسيا فى العملية التعليمية ، فهى قوة مؤثرة تكشف عن مدى فعالية التدريس والمناهج والكتب المدرسية ، وتكشف عن مدى ايجابية التلاميذ والطلاب أو تفاعلهم مع عناصر محتوى التعليم . ولهذا فان نتيجة الامتحان تصلح لأن تكون نقطة انطلاق لحدث كثير من الاصلاحات فى مختلف جوانب العملية التعليمية .

ويعكس نظام الامتحان ما يشوب العملية التعليمية من نقائص ، فالتعليم الذى يهدف الى التلقين واذكاء قدرة التلميذ على الحفظ لا يفرز إلا امتحانا يقيس قدرته على الاستيعاب ولا يقيس قدرته على الفهم والتفكير . وإذا أراد واضع الامتحان أن يقيس قدرة الطالب على الفهم والابتكار أتهم الامتحان بالصعوبة . ووجه الاتهام هنا هو عدم تناسقه مع منهج التدريس . وهكذا تكشف عيوب الامتحان عن عيوب كل من المناهج وطرق التدريس . ومن أجل هذا يتعين تطوير نظم الامتحان تمشيا مع التطوير الذى يجب أن يسود النظام التعليمى .

● ويعتبر التقويم من أهم مدخلات النظام التربوى ، وعن طريقه يمكن الوقوف على مدى فعالية العملية التعليمية وكفاءة مخرجاتها ، وهو

عملية شاملة تهدف الى جمع وتحليل وتفسير بيانات عن أى موقفاً أو مكون من مكونات النظام التربوى بهدف مساعدة مصدر القرار على اتخاذ قرارات أفضل عن هذا الموقف وتجاه ذلك المكون .

ومن هنا فان هدف التقويم هو التحسين والتطوير ، وبمقدار ما يكون التقويم شاملاً ومتكاملاً وصادقاً فى أدواته وعلمياً فى أساليبه بمقدار ما تكون المعلومات التقويمية صادقة ، ومن ثم تكون القرارات المترتبة عليها فاعلة ومؤثرة .

● ونظراً لأهمية نظم التقويم والامتحانات فقد أوصى المؤتمر القومى لتطوير التعليم الذى عقد فى المدة من ١٤ الى ١٦ يوليو ١٩٨٧ بما يلى :

- شمول العملية التقويمية لكل ما تتضمنه مناهج الدراسة من مواد نظرية وعملية وفنية وأهداف تربوية ، وأن تعد الاختبارات المناسبة وفق طبيعة كل مادة . (توصية رقم ٤٢)

- التنوع فى أساليب التقويم والامتحانات لقياس جوانب الشخصية المختلفة (معرفية ومهارية ووجدانية) والاعتماد على الاختبارات الموضوعية مع تدريب المعلمين على اعداد هذا النوع من الاختبارات المطورة . (توصية رقم ٤٣)

المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى :

● وفى ٢٩/١١/١٩٨٧، صدر القرار الوزارى رقم ٢٣٥ بإنشاء المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى .

- وتنص المادة الأولى من هذا القرار على اختصاصات المجلس على النحو التالى :

١ - تحديد المعايير الواجب توافرها فى أسئلة الامتحانات بما يتلائم مع الأهداف التى تعبر عنها المناهج الدراسية ومع طرق التدريس والوسائل التعليمية المتبعة ، وبما يتفق مع المستوى المنشود فى الخريجين تحقيقاً لأهداف السياسة التعليمية .

٢ - تقويم أسئلة الامتحانات العامة فى ضوء المعايير التى صدرها المجلس ، أو توجيه المشورة فيما يتبع لضمان الالتزام بهذه المعايير .

٣ - ابداء الرأي والمشورة في تقويم كل منهج من المناهج التعليمية .

٤ - ابداء الرأي والمشورة في تقويم الدورات التدريبية للمعلمين .

والقيادات التربوية المشاركة في العملية التعليمية .

٥ - ابداء المشورة فيما يجب القيام به من أبحاث علمية ترتبط

بالامتحانات والتقويم التربوي .

٦ - ابداء الرأي فيما يعرضه عليه وزير التعليم بشأن المسائل

المتعلقة بالامتحانات والتقويم التربوي .

٧ - يصدر المجلس تقريراً سنوياً عن نشاطه .

- وتنص المادة الثانية من القرار على أن يشكل المجلس الأعلى

للامتحانات والتقويم التربوي برئاسة وزير التعليم من أربعة عشر عضواً

من ذوي الخبرة بشئون التعليم أو البحث العلمي أو الحياة العامة أو

العملية ، وتكون عضوية المجلس لمدة سنتين قابلة للتجديد مرة واحدة .

- وتنص المادة الرابعة من القرار على أن « يدعى رؤساء القطاعات

ورئيس الإدارة المركزية لمكتب الوزير ومدير عام الامتحانات بوزارة

التربية والتعليم لحضور جلسات المجلس بوصفهم مراقبين ، ولوزير

التعليم أن يدعو من يشاء من المسؤولين في وزارتي التربية والتعليم

والتعليم العالي أو من ذوي الخبرة لحضور جلسات المجلس بوصفهم

مراقبين ، ويشترك المراقبون في مناقشات المجلس دون أن يكون لهم

حق التصويت » .

- وتنص المادة السابعة من القرار على « للمجلس أن يشكل لجانا

فرعية من بين أعضائه أو غيرهم لبحث موضوع أو أكثر مما يدخل في

اختصاصه » .

- وتنص المادة الثامنة من القرار على « يكون للمجلس الأعلى فروع

في جميع المديريات التعليمية تنهض باختصاصات المجلس الأعلى فيها .

يتعلق بامتحانات النقل والامتحانات العامة في مرحلة التعليم الأساسي .

وذلك في إطار الخطة التعليمية والقرارات والتوصيات العامة التي

يصدرها المجلس الأعلى ، ويشكل المجلس الفرعي للامتحانات والتقويم

التربوي برئاسة مدير المديرية التعليمية وعضوية ثمانية أعضاء من ذوي الخبرة في شئون التعليم أو البحث العلمي بقرار من المحافظ ، وذلك لمدة عام واحد قابل للتجديد مرة واحدة ، وبناء على ترشيح مدير المديرية التعليمية . ويختار مدير المديرية التعليمية أمين المجلس ومعاونيه من الخبراء ، ويدعى أمين المجلس الفرعى ومديرى الإدارات التعليمية - من غير أعضاء المجلس - لحضور جلساته باعتبارهم مراقبين ، ولهم حق الاشتراك فى المناقشة دون أن يكون لهم حق التصويت . وللمجلس الفرعى أن يشكل مجموعات عمل من بين أعضائه أو غيرهم لبحث موضوع أو أكثر مما يدخل فى اختصاصه .

● وفى ١٥/١٢/١٩٨٧ صدر القرار الوزارى رقم ٢٦٣ بشأن تشكيل المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى ، برئاسة وزير التعليم وعضوية خمسة عشر يمثلون سائر قطاعات المجتمع (السياسة ، التخطيط ، التربية ، الفلسفة ، الهندسة ، العلوم ، الاعلام ، الاقتصاد ، الدفاع ، الطب ، التجارة) . ويدعى لحضوره عدد من المستشارين من أساتذة كليات التربية ورؤساء القطاعات ورؤساء الإدارات المركزية وغيرهم من المسئولين فى وزارة التربية والتعليم ، وذلك بصفتهم مراقبين .

● وفى ١٠/٢/١٩٨٨ صدر القرار الوزارى رقم ٢٨ بشأن تشكيل اللجان الفرعية للامتحانات المنبثقة عن المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى .

- وتنص المادة الأولى من هذا القرار على تشكيل اللجان الفرعية المتخصصة على النحو التالى : (التربية الدينية الاسلامية - التربية الدينية المسيحية - اللغة العربية - اللغة الانجليزية - اللغة الفرنسية - اللغة الألمانية - اللغة الايطالية - الرياضيات - الكيمياء - الفيزياء - التاريخ الطبيعى - الجغرافيا - التاريخ - الفلسفة والمنطق - علم النفس) .

- وتنص المادة الثانية من القرار على « تختص كل من هذه اللجان بتقويم المناهج الحالية وطرق التدريس وبرامج تدريب المعلمين كل فى

حدود اختصاصها • كما تختص بتقديم مقترحاتها للمجلس الأعلى.
للامتحانات والتقويم التربوي بشأن المؤشرات العامة لتقويم الطلاب في
اختبارات وامتحانات النقل وامتحان نهاية مرحلة التعليم الأساسي
وامتحان الثانوية العامة فيما يتعلق بالمعرفة والمهارة والقدرة على التفكير
والتطبيق » •

مشروع بنوك الأسئلة :

وفي أوائل عام ١٩٨٩ تمت عدة خطوات بالنسبة لمشروع بنوك
الأسئلة ، فقد تم اتفاق الوزارة والمركز القومي للبحوث التربوية مع
المجلس الأعلى للامتحانات بجامعة كمبريدج وهيئة التنمية البريطانية عبر
البحار على تنفيذ مشروع بنوك الأسئلة •

ويهدف هذا المشروع الى تطوير عملية التقويم ونظام الامتحانات
كمدخل لتطوير العملية التعليمية •

كما يهدف المشروع أيضا الى مايلي :

- اعداد نوعية جديدة من الأسئلة تتضمن مستويات التحصيل
المختلفة وقياس المهارات المتنوعة المرغوب تنميتها لدى الطلاب ، فلا تقتصر
على مجرد التذكر وحفظ المعلومات بل تتعداها الى أعلى المستويات •
 - أن تكون الاسئلة شاملة للأنواع المختلفة من الأسئلة الموضوعية
وكذلك أسئلة المقال بما يلائم المهارة المقاسة ومحتوى المادة الدراسية •
 - امداد المعلمين بذخيرة من الأسئلة يمكن أن يستعينوا بها في
العملية التعليمية أثناء التدريس والتقويم المستمر ، وأيضا يمكن
تدريبهم على انشاء أسئلة على منوالها •
 - اعداد كوادر متطورة في مجال اعداد الأسئلة والأوراق الامتحانية
في المواد الدراسية المختلفة حسب الأهداف والمواصفات الموضوعية منها •
- هذا وتتضمن خطة المشروع مايلي :
- تحليل محتوى المقررات الدراسية من حيث الحقائق والمفاهيم،
والمصطلحات والمبادئ والقواعد والتعليمات ... الخ •

- تحديد وصياغة الأهداف العامة للمقررات الدراسية .
- تحليل هذه الأهداف العامة الى ما يندرج تحتها أو ما تنطوي عليه من أهداف سلوكية يمكن قياسها بواسطة أنواع مختلفة من الأسئلة والمقررات .
- إعداد جدول مواصفات يربط تلك الأهداف بمحتوى المقررات الدراسية .
- تدريب الكوادر اللازمة من واضعي الأسئلة والمقررات ، ونظام التصحيح على المستويين المركزي والمحلي .
- بناء مجموعات كبيرة من الأسئلة والمقررات التي تقيس تلك الأهداف وفقا لجدول المواصفات .
- مراجعة هذه المجموعات من الأسئلة والمقررات وفحصها بواسطة مجموعة أخرى من خبراء المواد الدراسية والمتخصصين في القياس والتقويم .
- التجريب الميداني للأسئلة والمقررات على عينة ممثلة من الطلاب في المراحل والصفوف المحددة .
- مراجعة الأسئلة والمقررات مرة أخرى ، وتعديلها في ضوء ما تسفر عنه نتائج هذا التجريب الميداني .
- تصميم نظام كودى لتخزين الأسئلة والمقررات في الحاسب الآلى .
- وضع خطة تنظيمية لاستخدام البنك بما يخدم الغرض منه ويلبى احتياجات العاملين في الميدان .
- متابعة عملية تطوير البنك وفق ما يحدث من تطورات في المناهج والعمل التربوي ، وما يكشف عنه الاستخدام المتتالي لأسئلة البنك ومفرداته ، وما يتطلبه النمو المستمر للبنك في منظومة تربوية متطورة .
- إصدار دليل متجدد كل عام يوضح نظام البنك ، ومواصفات ما يشتمل عليه من أسئلة ومفردات لتكون بمثابة مرشد للعاملين في الميدان .

المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي :

وفي نهاية عام ١٩٨٩ أعدت وزارة التربية والتعليم مشروعاً بقرار جمهوري بإنشاء المركز القومي للامتحانات والتقويم التربوي .
ويعتبر هذا المركز هيئة عامة لها الشخصية الاعتبارية وتعتبر من المؤسسات العلمية وتتبع وزير التعليم ويجوز إنشاء فروع للهيئة بالمحافظات .

- ويهدف المركز الى اجراء الدراسات والبحوث العلمية اللازمة لاعداد نظم الامتحانات وتقويمها وتطويرها بما يساعد على تحقيق الأغراض المستهدفة من المناهج التعليمية وبناء الشخصية المتكاملة للطالب بما يملكه من قدرات ومهارات وتهيئته للنمو والنضج والابتكار والابداع في مختلف مجالات الثقافة والعلم والتكنولوجيا ، وذلك كله في اطار السياسة العامة للدولة بالتعاون والتنسيق مع المجلس الأعلى للجامعات والمجلس الأعلى للمعاهد والمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية وقطاعات وزارة التربية والتعليم ومديريات التربية والتعليم بالمحافظات وغيرها من الجهات المعنية .

عزيزي القارئ ...

هذه قراءة في موضوع الامتحانات والتقويم التربوي من خلال مسيرة تطوير التعليم في الفترة من ١٩٨٧ الى ١٩٨٩ . ولقد حرصت صحيفة التربية على أن تعرض لك تلك القراءة في هذا الموضوع الهام من موضوعات المنظومة التعليمية ، وما زال للحديث بقية في عدد قادم ان شاء الله . وعلى الله قصد السبيل .

دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس التعليم بالالتقى التعليم بالاكشاف التعليم المعدل بالنسبة لتحصيل المعرفى والأداء المهارى فى البالية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة

د/ ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة البحث :

مع التطور الملموس فى جميع دول العالم المتقدم ، تعددت وتنوعت طرق التدريس ، الا أنه من الملاحظ استمرار اعتماد طرق تدريس المواد العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة على الأسلوب التقليدى ، وقد مارست الباحثة تدريس مادة التعبير الحركى ، فترة تزيد على الخمس والعشرون عاما ، لاحظت خلالها أن تدريس الأنشطة الرياضية بعامة ، والتعبير الحركى بخاصة تعتمد فى معظم الحالات على الطريقة التقليدية ، التى تقوم على التلقين ، ونادرا ما تستخدم الطرق الحديثة . وترى الباحثة أنه قد حان الوقت للتخلص من الطرق القديمة التى تقف أمام النهوض بهذه المادة ، والاتجاه الى الطرق الحديثة ، فى تعلم المواد العملية بعامة والتعبير الحركى بخاصة ، وخاصة وأن مادة التعبير الحركى من المواد الأساسية التى تساهم مساهمة كبرى فى تنمية الابتكار واللياقة والمرونة التى تخدم المواد العملية الأخرى .

وهناك العديد من طرق التعلم الحديثة ، التى يمكن استخدامها فى تدريس مهارات التعبير الحركى ، منها طريقة حل المشكلة - طريقة الاكتشاف - طريقة التعلم الذاتى والتعلم المعدل . . . الخ . ولا نستطيع أن نفاضل بين هذه الطرق ، أى لا يوجد طريقة محددة يمكن أن نوصى

منها ، حيث أن هذه الطرق جميعاً لم تخضع للدراسة والمقارنات بين كفى منها والأخرى في مجال التعبير الحركي .

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة الحالية ، التي تهدف إلى استخدام أحدث وأحسن طرق التدريس لنوع معين من أنواع التعبير الحركي ، وهو الباليه - حيث أن الباليه يعتبر أحد الأفرع الرئيسية لهذه المادة ، وهو الفرع التأسيسي لها ، لذا تناولت الباحثة ثلاث طرق من طرق التدريس ، (التعلم بالتلقين - التعلم بالاكتشاف - التعلم المعدل) للمقارنة بينهم في تدريس بعض مهارات الباليه ، لمعرفة مدى فاعلية كل واحد منهم على الجوانب المهارية والمعرفية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

هدف البحث :

معرفة أثر استخدام كل من أسلوب التلقين والاكتشاف والمعدل ، على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لتدريس بعض مهارات الباليه ، لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

فرض البحث :

تفترض الباحثة الفرض الصفري الآتى :

- وجود تطابق وتعادل بين كل من الأساليب الثلاثة (التلقين - الاكتشاف - المعدل) المستخدمة في تدريس بعض مهارات الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

الدراسات السابقة :

تناولت بعض الدراسات السابقة بعضاً من أساليب التدريس المختلفة ، لمعرفة تأثيرها على تعلم نوعيات معينة من المهارات الرياضية مثل :

- دراسة عفاف عبد الرحمن زهران ١٩٨٤ ، ١٩٨٥ ، والتي قارنت فيها بين أسلوبى التلقين والاكتشاف ، في دراسة بعنوان « أثر التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقين على اتجاهات الطالبات وتحصيلهن المعرفى والمهارى للرقص الاغريقى » ، وأثبتت أن أسلوب الاكتشاف أدى بنتائج أفضل من أسلوب التلقين .

- دراسة أميرة قنديل وآخرون ١٩٨٤ ، والتي هدفت التعرف على فاعلية كل من الأسلوب الذاتى - الشرح والعرض فى تعلم كرة اليد ، وقد توصلت الى نتائج مجدية ، أشارت بأن الأسلوب الذاتى يفضل الشرح والعرض فى تحسين التحصيل المعرفى لطلبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

- كما أجرت الين وديع ١٩٨٢ ، دراسة مقارنة للتدريس بأسلوب الشرح والعرض وحل المشكلات ، فى تعلم مهارات التمرير من أعلى للكرة الطائرة ، على تلميذات المرحلة الاعدادية ، وتوصلت لوجود فروق دالة احصائيا لصالح أسلوب حل المشكلات . وقد اتجهت دراسته بيرندسن Barendson ١٩٦٧ ، لمعرفة التأثير النسبى للتدريس بالوصف وحل المشكلات ، فى تعلم بعض مهارات التنس ، حيث ظهرت نتائج أحسن فى استخدام طريقة حل المشكلات ، عن طريقة التلقين للمبتدئات من طالبات الجامعة ، وبالنسبة لدراسة داجر Dagger ، وموضوعها تأثير كل من أسلوب حل المشكلات وأسلوب الشرح والعرض فى تدريس المبادئ الميكانيكية لتطوير القدرة على الوثب العالى والطويل ، وقد اتضح من النتائج أن أسلوب الشرح والعرض أفضل من أسلوب حل المشكلات .

- مما سبق يتضح أن معظم الدراسات السابقة ، تناولت أسلوب حل المشكلات وأسلوب الشرح والعرض والأسلوب الذاتى ، وأسلوب التلقين ، ودراسة واحدة استخدمت أسلوب الاكتشاف ، ولم تتعرض أية دراسة لطريقة التعلم بالأسلوب المعدل فى مادة التعبير الحركى ، وهذا مما دعا الباحثة للمقارنة بين هذا الأسلوب وأسلوب الاكتشاف الذى أتى بأحسن النتائج فى الدراسات السابقة ، وأضافت اليهما الأسلوب التقليدى (التلقين) للمقارنة بين الثلاث أساليب للتوصل لأفضلها فى تدريس بعض مهارات الباليه ، ولم تقتصر الدراسة الحالية على الجانب المهارى فقط وإنما تناولت أيضًا الجانب المعرفى ، الذى قد

يكون لطريقة التدريس تأثير عليه ، حيث أن الدراسات السابقة يشوبها كثير من القصور في هذا الجانب أيضا .

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

- التعلم : Learning التعلم مصطلح يشير الى تعديل وتغيير ثابت نسبيا للشخص ، أي أنه وظيفة لخبرة الفرد ، ويحدث التعديل أو التغيير في المجالات المعرفية والوجدانية وفي المهارات الحركية ... الخ .
والتعلم عملية ذاتية بحتة ، ينجزها المتعلم نفسه وأن دور التعليم يقتصر على استشارة للتعليم فقط .

- التدريس : Teaching ، يقوم بها شخص ، يفترض فيه المعرفة والنضج (المدرس) ، يوجه معلومات معينة الى أفراد ، أقل منه في المعرفة (التلاميذ) .

- التعلم بالتلقين : Reception Learning . ، يتلقى المتعلم مادة التعلم على أي شكل ، سواء مجموعة مبادئ أو مجموعة حقائق ... الخ ، نظرية أو عملية . ثم يقوم المتعلم بتطبيق ما رآه أو سمعه .

- التعلم بالاكشاف : Discovering ، موقف تعليمي يتطلب فيه من المتعلم أن يكتشف الأجزاء الأساسية لموضوع التعلم .

- التعلم المعدل : وسيط بين التعلم بالتلقين والتعلم بالاكشاف .
- الباليه : Ballée يشمل الجانب الكلاسيكي في الرقص وهو الجانب الرئيسي Expression Movèment لمادة التعبير الحركي ، والباليه يعتبر ترجمة للأفكار والأحاسيس في صور حركية كلاسيكية معبرة ، وتنقسم المهارات الأساسية للباليه الى :

- ١ - حركات الرجلين .
- ٢ - حركات الذراعين والبدن .
- ٣ - الوثبات .
- ٤ - الدورانات .

وينقسم درس الباليه الى أربعة أجزاء :

- ١ - تمرينات السند .
- ٢ - الجمل الحرة البطيئة والسريعة .

٤ - الدورات المختلفة .

٣ - الوثبات المختلفة .

اجراءات الدراسة :

١ - منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بأحدى طرقه ، وهي طريقة المجموعات المتكافئة ، والقياس البعدي ، حيث أن جميع أفراد العينة لم تسبق لهم دراسة المهارات المحددة في الدراسة .

٢ - عينة الدراسة :

اختارت الباحثة أفراد العينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المقيّدات بالعام الجامعي ١٩٨٦/٨٥ ، واشتملت على ٥٤ طالبة ، ثم اختيارهن عشوائيا ، من الشعب الدراسية المقسّمة تبعا للحروف الأبجدية لأسماء الطالبات وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات تجريبية (أ) وعدددها ١٨ طالبة ، تجريبية (ب) وشملت أيضا ١٨ طالبة ، تجريبية (ج) ١٨ طالبة أيضا ممثلة كل منهن في ستة أقسام « شعب » من المجموعات الرئيسية كالآتي : شعبة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ تمثل مج (أ) ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ تمثل مج (ب) ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ تمثل مج (ج) ، تم اختيار ثلاث طالبات من كل قسم « شعبة » الخاصات على أعلى درجات في مادة الباليه ، باستخدام درجات التخصّيل لنهاية نصف العام ، أي قبل أجازة نصف السنة الدراسية ، في الأسبوع الأول والثاني من يناير عام ١٩٨٦ ، وتم إعادة أخذ الدرجات التخصّيل بعد انتهاء أجازة نصف العام الدراسي ، في الأسبوع الأول من فبراير للتأكد من اختيار الطالبات المتفوقات ، مع عدم وجود فترة زمنية بين الاختبار تطبيق أصبح عدد الطالبات المختارة من شعبة (١ - ٦) ١٨ طالبة يمثلن مج (أ) وعدد الطالبات المختارة من شعبة (٧ - ١٢) ١٨ طالبة يمثلن مج (ب) ، وعدد الطالبات المختارة من شعبة (١٣ - ١٨) ١٨ طالبة يمثلن مج (ج) ، وكما سبق القول تم التكافؤ بين المجموعات الثلاث باستخدام درجات التخصّيل المتكافئة بين أفراد العينة جميعها في الامتحان العملي

للبلالیه قبل وبعد أجازة نصف العام الدراسي ، على اعتبار أن درجات التحصيل الدراسي بعد مرور نصف العام يمكن اعتبارها محصلة لقدرات الطالبات المهارية والعقلية ، وليتقن البدنية .

- ويوضح الجدول رقم (١) نتائج تحليل التباين بين درجات التحصيل الدراسي لنهاية نصف العام الدراسي الأول ، في البالیه ، أي قبل اجراء التجربة للمجموعات الثلاث أ ، ب ، ج والأقسام (الشعب) داخل هذه المجموعات .

جدول رقم (١).

نتائج تحليل التباين بين درجات التحصيل الدراسي في البالیه لنهاية نصف العام الاول قبل اجراء التجربة للمجموعات الثلاثة أ ، ب ، ج والأقسام داخل هذه المجموعات

المجموعات	الأقسام	قيمة ف	المحسوبة	مستوى الدلالة
أ	٦,٥,٤,٣,٢,١	١,٣٣	غير دالة عند ٥٠	
ب	١٢,١١,١٠,٩,٨,٧	٠,٦٩	غير دالة عند ١٠	
ج	١٨,١٧,١٦,١٥,١٤,١٣	٢,٠١	غير دالة عند ٥٠	

ف (١٢٥٠٥) = ٢٣٩ الجدولية

يستدل من الجدول رقم (١) على عدم وجود فروق دالة احصائية في درجات التحصيل الدراسي للبالیه بين المجموعات الدراسية والأقسام « الشعب » الدراسية مما يؤكد تكافؤ أفراد المجموعات الثلاث ، قبل تطبيق طرق التدريس الثلاث المختارة للدراسة في هذه المادة .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ف للتحويل الدراسي
في مادة التعبير الحركي للثلاث مجموعات قبل تنفيذ التجربة

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى المحسوبة الدلالة
التجريبية (أ)	٦٧ر١١٢	٤٩١ر٥	غير دالة	
التجريبية (ب)	٦٩ر٢١٠	٣٢ر١٢	٢٠٥ر٢	عند ٥٪
التجريبية (ج)	٧٠ر٤٥٠	٣٠ر١٠		

ف (٥١/٢/٠٥) = ٤ر٠٤ (الجدولية)

يتضح من نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعات الثلاث في درجات التحصيل الدراسي لمادة الباليه ، وذلك يحقق التجانس بينهم قبل تنفيذ التجربة . وقد كان متوسط العمر الزمني للمجموعة التجريبية (أ) ١٨ر٦ ، والمجموعة التجريبية (ب) ١٨ر٨ ، والمجموعة التجريبية (ج) ١٨ر٣ ، مما يدل على تكافؤ المجموعات الثلاث في هذا المتغير أيضا ، كما تم التكافؤ بين المجموعات الثلاث في المهارات المحددة للدراسة حيث أن هذه المهارات لم تدرس لهم إلا من النصف الثاني للعام الدراسي ، أي مع ابتداء تطبيق التجربة ، وقد راعت الباحثة استبعاد الطالبات متعددي الغياب أو المرضى وذلك لتكافؤ الوقت المخصص في تطبيق التجربة بالنسبة لطالبات العينة جميعا .

٣ - أدوات البحث :

(أ) استمارة لمعرفة مستوى الأداء المهاري :

تم إعداد استمارة لمعرفة مستوى الأداء المهاري في الحركات المختارة من الباليه ، وتم تطبيق الحركات المختارة للدراسة على عشرة طالبات من الفرقة الثانية من المتفوقات في هذه المادة لمعرفة مستوى الأداء في مهارات الباليه المختارة للدراسة والتي شملت ما يأتي :

١ - مهارة من الثبات فى المكان (مهارة الـ Battement tendu (B.T.J. Jete فرد الرجل مع رفعها بلمبة للأمام - الخلف

وللجانب - ولأعلى بزاوية قدرها ٤٥ درجة (١٤ - ٥٢ : ٥٤) •

٢ - مهارة من التحريك - الانتقال بالحركة الـ Pas de Bourrée

(١٤ - ١١٤ : ١١٥) •

٣ - مهارة من مهارات الوثب ، الوثب مع تبديل الرجلين

Change ment de pieds (١٤ - ١٢٣ : ١٢٤)

٤ - مهارة من مهارات الدوران ، الدوران الخارجى على القسمين معا

External turning on foot (١٤ - ١٥٨ : ١٥٩) •

- يقاس على أساس هذه الاستمارة مستوى الأداء المهارى للطلبات

فى المهارات سالفة الذكر المحددة للدراسة ، لمراعاة الموضوعية عند وضع الدرجة •

- وقد شملت الاستمارة الأسس الفنية لأداء جميع المهارات •

ملحق رقم (١) وقد تم توزيع الدرجة على أساس أن كل نوع من المهارات

الأربعة سالفة الذكر يحصل على ٥ درجات لتكون النهاية العظمى لمجموع

الدرجات الأربعة مهارات (٢٠) درجة •

صدق الاستمارة :

تم عرض الاستمارة على ثلاثة من الخبراء الحاصلين على درجة

الدكتوراة ، المتخصصين فى تدريس مادة التعبير الحركى ، بكلية التربية

الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أبدوا جميعا موافقتهم عليها ، مما أكد

صدق الاستمارة •

ثبات الاستمارة :

توصلت الباحثة الى ثبات الاستمارة عن طريق تطبيق الاستمارة

على (٢٠) طالبة من الفرقة الثانية ، ببلجنة مكونة من أساتذة المادة

الحاصلين على درجة الدكتوراة ، وكانت معاملات الثبات بين المصححين

بقي المهارة الأولى ٨٥٪ ، والمهارة الثانية ٨٧٪ ، والثالثة ٨٦٪ ، وأخيراً بالنسبة للمهارة الرابعة فقد كانت معاملات الثبات بينهم ٨٩٪ .

(ب) اختبار التحصيل المعرفي :

صممت الباحثة اختبار موضوعي للجانب المعرفي للاستدلال على المعلومات الخاصة بالمهارات المحددة للدراسة وقياسها ، وقد شمل هذا الاختبار شقين :

- الشق الأول :

١ - أسئلة تشمل إكمال الفراغات في الجمل ، بكلمة مناسبة ، خاصة بالمهارات المختارة للدراسة ، وحوت عشرة أسئلة .

٢ - أسئلة لمعرفة الصواب والخطأ ، وتحتوي معلومات عن المهارات المحددة للدراسة ، وتجاوب الطالبة بوضع علامة صح (✓) أمام العبارة التي تراها صحيحة من وجهة نظرها ، وعلامة خطأ (×) أمام العبارة التي لا توافق عليها ، وشملت عشرة أسئلة أيضاً .

تم حساب صدق الاختبار عن طريق :

- عرض الاختبار في صورته الأولى على أربعة خبراء للمادة من هيئة التدريس ، تم المناقشة بينهم وبين الباحثة على الأسئلة التي يحويها الاختبار ، تم تعديل طفيف في الاختبار كما ظهر في صورته النهائية ملحق رقم (٢) .

- تم استخراج الصدق التجريبي .

(ج) خطة تدريس المهارات المحددة في الباليه للمجموعات التجريبية الثلاث :

أولاً : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (أ) باستخدام أسلوب التلقين ملحق رقم (٣) ، ويتلخص هذا الأسلوب في تقديم المادة العلمية مباشرة من جانب المعلم ، بينما دور المتعلم الاستماع ، وتلقى المعلومات والرؤية ، وهذه الطريقة هي الشائعة في تدريس معظم المواد سواء العملية أم النظرية بعامة ومادة التعبير الحركي بخاصة ، فتقوم المدرسة

بالشرح وعرض النموذج واصلاح الأخطاء والإشارة أو التأكيد على النقاط الفنية التي يجب توافرها في كل جزء من المهارة ، وعلى أثر ذلك تقوم الطالبات بتقليد النموذج ، وهنا لا تقوم الطالبة بدور إيجابي ، وإنما ينحصر دورها في محاولة تقليد النموذج فقط :

ثانيا : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (ب) باستخدام أسلوب الاكتشاف ملحق رقم (٤) ، ويمكن إيجاز هذا الأسلوب فيما يلي :

١ - امداد الدارس بالقاعدة العامة التي يقوم عليها موضوع التعلم بدون اعطائه أمثلة دالة ، ونستطيع امداده فقط بالأمثلة التوضيحية بدون القاعدة العامة .

٢ - أرشاد الدارس ببعض الألفاظ الموجهة التي تساعد على الاكتشاف عن طريق وضع مجموعة من التساؤلات أو المشكلات المقدمة للتعلم في شكل تنظيمي هرمي متدرج الصعوبة يوصل في النهاية الى تقريب المفهوم ، واناحة الفرصة للدارس لممارسة بعض التدريبات الخاصة المرتبطة بالموقف التعليمي مما يساعد الدارس على معرفة المبادئ الصحيحة التي يقوم عليها التدريس .

ومن هذه العناصر استطاعت الباحثة وضع خطة التدريس بأسلوب الاكتشاف لهذه المجموعة على هذا النمط :

- تحديد موضوع حركي يكون جانب من المهارة أو المهارة بأكملها .
- مساعدة الطالبات على الاكتشاف عن طريق اعطائهن وقت كاف وتهيئة الجو المناسب لتأهيلهن لاكتشاف الأساليب التي تساعدن على استخدامها في التوصل لتحقيق الموضوع الحركي .
- مساعدة الطالبات عن طريق اعطائهن وقت محدد من الزمن ، وموسيقى متنوعة لتساعدن على اختيار الحركات التي تحسبن الأداء الخاص بالموضوع الحركي المراد التوصل اليه .

- اعطاء الوقت الكافي للتدريب والتكرار واتقان الحركات الخاصة بهذا الموضوع . وفي جميع المراحل التي توصل الى اتمام الموضوع

الحركى (المهارة المطلوبة) يكون دور المدرسة هو التوجيه والتشجيع على أن يترك للطالبة الحرية الحركية للاكتشاف والتدريب والاختيار والاتقان فى أكمل صورة ممكنة .

ثالثا : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (ج) باستخدام الأسلوب المعدل ، ملحق رقم (٥) ، وتقصد الباحثة بالأسلوب المعدل الجمع بين أسلوبى التلقين والاكتشاف ، فتستطيع تدريس جزء من المحاضرة بالتلقين والآخر بالاكتشاف أو تستخدم الأسلوبين معا فى المحاضرة بكاملها ، وبذا دور المحاضرة بين الأسلوبين .

- تم وضع خطة التدريس بكل من المجموعات الثلاث ، فى صورة اثنتا عشر وحدة دراسية ، بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ، تستغرق الوحدة نصف ساعة ، مبتدئين من الساعة السابعة والنصف صباحا الى الثامنة ، وبناء على ذلك استغرق أداء الوحدات أربعة أسابيع ، شملت كل وحدة :

الاعداد البونى العام والخاص والجزء الرئيسى الذى يتم فيه تعلم المهارة ، وتنتهى بنشاط تطبيقى لتثبيت المهارة واقتانها ، ثم الجزء الختامى لاعادة الجسم فى الوضع الطبيعى قبل المجهود ، وقد قامت بمساعدة الباحثة زميلتين حاصلتين على درجة الدكتوراة فى نفس المادة .

- تناولت الباحثة مجموعة من مجموعات البحث الثلاث ، وفى نفس الوقت تناولت كل زميلة مجموعة من المجموعتين المتبقيتين .

- تم تطبيق التدريس فى زمن موحد ، وفى ثلاث صالات من صالات التدريس لهذه المادة بالكلية ، وذلك لتستقل كل مجموعة باستاذة المادة ، التى تجرى عليها التجربة .

- تم عرض الخطة على اثنين من الأساتذة المتخصصين فى تدريس المادة ، واثنين أيضا من أساتذة طرق التدريس بالكلية ، حيث نوقشت معهم ، وتم الاتفاق على صلاحيتها .

٤ - التطبيق والاجراء :

- تم التكافؤ بين مجموعات الدراسة للمرة الثانية فى الأسبوع الأول من شهر فبراير .

- تم تنفيذ خطة التدريس فى بداية الأسبوع الثانى لنفس الشهر .
والى نهاية الأسبوع الأول من شهر مارس لنفس العام .

- تم اجراء القياس البعدى بعد الانتهاء من تنفيذ خطة التدريس
التي أخذت شهرا كاملا وذلك فى بداية الأسبوع الثانى لشهر مارس
لنفس العام .

- تم جمع لبيانات والمعالجات الاحصائية كما هو موضح فى
جداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ف لاختبار الأداء المهارى
فى الدراسة للثلاثة مجموعات التجريبية فى القياس البعدى

محتوى الدالة	هدف المحصة	التجريبية (ج)		التجريبية (ب)		التجريبية (أ)	
		الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط
دالة عند ٠.٠١	١٢,٤٤٧	٠.١٦٦	١٨,١١	١.٠٥	١٥,١٥	١,١٢	١٣,٣٣

قيمة ف = ٧,١٩ (٥١,٢٠١)

جدول رقم (٤)

اختبار أقل فرق معنوى للفرق بين متوسط كل مجموعتين فى الأداء المهارى

التجريبية (أ)	التجريبية (ب)	التجريبية (ج)
الانحراف المعيارى	الانحراف المعيارى	الانحراف المعيارى
١,١٢	١,٠٥	٠,١٦٦
١٣,٣٣	١٥,١٥	١٨,١١

★★ دالة عند ٠.٠١

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ف لاختبار التحصيل المعرفي في الدراسة للثلاثة مجموعات التجريبية في القياس البعدي

التجريبية (أ)		التجريبية (ب)		التجريبية (ج)		قيمة ف المجموعة	مستوى الدلالة
الانحراف المعياري		الانحراف المعياري		الانحراف المعياري			
المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١٢.٥	٢.٣٥	١٦.١	٢.٨١	٢٠.٨	١.٩٥	١١.٣٧٥٦	معنوية عند ١ ٪

قيمة ف = ٧.١٩ (٥.١٢٠١)

جدول رقم (٦)

اختبار أقل فرق معنوي للفرق بين متوسط

كل مجموعتين في التحصيل المعرفي

	التجريبية (أ) أسلوب التلقين	التجريبية (ب) أسلوب الاكتشاف	التجريبية (ج) الأسلوب المعدل
التجريبية (أ)	—	٢.٨**	٢.٨**
التجريبية (ب)	—	—	٣.٦٨**
التجريبية (ج)	—	—	—

★★ دالة عند ١ ٪

مناقشة النتائج :

بدراسة نتائج الجدول رقم (٣) نجد أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (أ) ، التي تعلمت بأسلوب التلقين ، والمجموعة التجريبية (ب) ، التي تعلمت بأسلوب الاكتشاف ، في الأداء المهاري لصالح مجموعة الاكتشاف ، وتفسر الباحثة ذلك ، بأن طريقة الاكتشاف كان لها تأثير أفضل على مستوى الأداء المهاري للطالبات عن طريقة التلقين ، وأتضح أيضا من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة التلقين ومجموعة الأسلوب المعدل لصالح مجموعة الأسلوب المعدل ، وربما يرجع ذلك إلى أن الأسلوب المعدل له تأثير أقوى على

مستوى الأداء المهارى عن أسلوب التلقين ، وبمقارنة أسلوب الاكتشاف بالمعدل ، وبجد فروق دالة احصائيا لصالح مجموعة الأسلوب المعدل عن مجموعة الاكتشاف ، وبذلك يتضح أن الأسلوب المعدل له تأثير أقوى وأفضل على مستوى الأداء المهارى للطالبات عن كل من الأسلوبين الآخرين ، ولقد أتضح ذلك من جدول رقم (٤) .

وبدراسة نتائج جدول رقم (٥) ، أتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة (أ) التى تعلمت أسلوب التلقين ، والمجموعة (ب) التى تعلمت أسلوب الاكتشاف فى التحصيل المعرفى لصالح المجموعة الاكتشاف ، وتفسر الباحثة ذلك ، بأن طريقة الاكتشاف ربما لها تأثير أقوى على التحصيل المعرفى أيضا عن طريقة التلقين ، وذلك لأن التعلم بالاكتشاف يعتبر اعداد عقلى للطالبة ، حيث يشير لديها التفكير المتجسد والمشتتمز ، وتوجد أيضا فروق دالة احصائيا بين مجموعتي التلقين ، والمعدل فى التحصيل المعرفى أيضا لصالح مجموعة الأسلوب المعدل وقد يرجع ذلك الى أن الأسلوب المعدل يمتاز بتأثيره القوى على التحصيل المعرفى عن الأسلوبين الآخرين .

وبالمعادلة بين أسلوبى الاكتشاف والمعدل وجد أن للمعدل تأثير أعظم وأقوى من الاكتشاف بوضوح الفروق الاحصائية ذات الدلالة المرتفعة لصالح مجموعة الأسلوب المعدل ، ويؤكد ذلك البيانات التى ظهرت فى جدول رقم (٦) .

— مما سبق يتضح رفض الفرض الصفري الذى ينادى بوجود تطابق وتعادل بين كل من الأساليب الثلاثة (التلقين — الاكتشاف — المعدل) المستخدمة فى تدريس بعض مهارات البتاليه المختارة للدراسة ، وتفسر الباحثة ذلك بأن الأسلوب المعدل وسيط بين أسلوبى التلقين والاكتشاف ، يأخذ مزايا كل منهما ، حيث أن أسلوب الاكتشاف بمزاياه المتعددة له أيضا مساوئه ، ففى أغلب الأحيان يتعذر علينا الاعتماد عليه وحده فى التعليم نظرا لأنه يحتاج الى وقت وجهد كبيرين ، حتى تصل الطالبة لتعلم المهارة الصعبة ، وأيضا يحتاج الى وسائل تعليمية وإيضاحية

متعددة ، ممثلة في : أحبال - اشباربات - كور - خطوط طرلية أو عرضية - دوائر - مستطيلات - نقاط توضيحية في الأرض - آلات متعددة الخ ، وهذه الوسائل الايضاحية والتعليمية تستحب للأطفال أكثر من الكبار ، ومن هنا ترى الباحثة أنه يفضل الجمع بين أسلوبى التلقين والاكتشاف فى أسلوب موحد ألا وهو الأسلوب المعدل . حيث أن الأسلوب المعدل من وجهة نظر الباحثة هو عملية فرملة وإيقاف الإطالة التى يحتاجها أسلوب الاكتشاف ، والمقصود بذلك ، أننا نبدأ بأسلوب الاكتشاف ، حيث ننمى عن طريقه الناحية الابتكارية وسرعة اليقظة والاعتماد على النفس الخ ، فنبعد به عن التبعية والتقليد المتوافران فى أسلوب التلقين . وأخيرا وبعد مرور وقت محدد للمعززة عن طريق الاكتشاف ، وفى حالة تعذر التوصل الى المهارة عن طريق هذا الأسلوب فنستعين بالتلقين عن طريق عرض النموذج .

- ويمكن عن طريق الأسلوب المعدل عرض مهارة بأسلوب الاكتشاف وأخرى بأسلوب التلقين أو تجمع المهارة الواحدة بين الأسلوبين ، وهذا يتوقف على ما تراه المدرسة ، أنسب للموقف التعليمى ، وذلك لكى تمنح الطالبة الجانب الايجابى فى التعليم .

ومن هنا يتضح لنا من نتائج هذه الدراسة أفضلية استخدام الأسلوب المعدل فى تدريس المهارات المختارة للدراسة عن الأسلوبين الآخرين فى حدود العينة التى أجريت عليها الدراسة .

التوصيات :

تضع الباحثة بعض التوصيات لخدمة النشاط الرياضى بعامة والتعبير الحركى بخاصة :

- ١ - استخدام طريقة الأسلوب المعدل فى تدريس التعبير الحركى بعامة - وجميع مهارات الباليه بخاصة .
- ٢ - استخدام أسلوب التعلم المعدل فى المواد العملية للتربية الرياضية بعامة . .

- ٣ - استخدام الأسلوب المعدل فى التحصيل المعرفى للمواد النظرية المرتبطة بالتربية الرياضية بعامة والعملية بخاصة .

المراجع العربية والأجنبية.

أولا - المراجع العربية :

- ١ - اجلال محمد ابراهيم - نادية محمد درويش : « الرقص الابتكاري الحديث » ، دار الكتب دار الهنا للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ٢ - أحمد الصباحي عوض الله خليل : « المهارات والألعاب الشعبية - فرعونية ، ويفية - حضرية » ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر ، دار الكاتب العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، بدون تاريخ .
- ٣ - اسماعيل سلامة - تأليف كاي ايروز : « الباليه دليل الى علم الجمال الحركي » ، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مؤسسة سجل العرب ، القاهرة ، ١٩٦٦ .
- ٤ - ايلين وديع فرج : « دراسة مقارنة للتدريس بأسلوب الشرح والعرض ، وأسلوب حل المشكلات في تعلم مهارة الكرة الطائرة » ، المؤتمر العلمي الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبو قير ، الاسكندرية ، ١٩٨٢ .
- ٥ - أميرة عبد الفتاح قنديل - صفية منصور سلطان : « دراسة مقارنة لفاعلية أساليب من أساليب التدريس على المستويين المهارى والمعرفى فى كرة اليد » ، انتاج علمى منشور ، المؤتمر العلمى الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٦ - ثاليا مارا - ترجمة عنايات عزمى : « كيف تتعلمين الباليه » ، دار نهضة مصر للطبع والنشر بالقاهرة ١٩٦٧ « نشر هذا الكتاب بالاشتراك مع مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر ، بالقاهرة - نيويورك ،
- ٧ - جابر عبد الحميد جابر : « التعلم بالاكشاف » ، صحيفة المكتبة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، أكتوبر ١٩٧١ .
- ٨ - ج . ب . ل ويلسون : ترجمة محمود خليل النحاس أحمد رضا - محمد رضا : « معجم الباليه » ، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٠ .

٩ - سهر عبد اللطيف ستالم : « أثر الاستخدام بعض طرائق التدريس ، لتنمية الأداء الابتكاري في التعبير الخركي » ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

١٠ - سينج ليقاتز - ترجمة أحمد رضا : « فن تصميم الباليه » ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، مطابع مذكور وأولاده ، القاهرة ، ١٩٦٦ .

١١ - سيريل بومون - ترجمة أحمد رضا - مجمد رضا : « روائع الباليه وأعلامه » ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، مطابع سجل العرب ، القاهرة ، الجزء الثاني ، ١٩٦٦ .

١٢ - فاطمة عبد الحميد السعيد : « الأسس العلمية والتشريعية لفن الباليه » ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٧٣ .

١٣ - فريدة ابراهيم عثمان : « التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية » ، الكويت ، دار العلم ، ١٩٨٤ .

١٤ - نجاح التهامي : « الباليه : التطور الفني - المهارات الأساسية والدروس المتدرجة » ، دار الكتب ، مطبعة التقدم ، ١٩٧١ .

١٥ - نفيسة الغمراوي : « حركات شعبية قومية » ، محمد الأمين للطبع والنشر ، القاهرة ، جزء أول - جزء ثاني ، بدون تاريخ .

المراجع الأجنبية :

16. Ly le Ken'yon Engel John' Monté "The Fred Astaire dance book : Corner Stone, Library publications, New York, 1962."

17. Shulman, L.S. and Keislar, E.R. "Learning by Discovery Acritical Appraisal : Chicago : R. and Mcnality, 1966"

فاعلية بعض الوسائل التعليمية في تعليم مهارات النصوصية الساتمية للاعباء المبني باسكت

د/ عزة عبد الفتاح الشيمى

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

يتوقف نجاح العملية التعليمية على وسيلة الاتصال بين المعلم والمتعلم اذ تعتمد عملية التعلم على ما يقدمه المعلم من وصف للمهارة أو بيان عمل لها عن طريق الحواس (سمعية وبصرية) .

وبالرغم من تعدد وتنوع طرق وأساليب التعليم وماطرا عليها من تقدم كبير تشهده دول العالم المتقدمة الا أنه مازالت هناك مشكلة تتمثل في استمرار اعتماد طرق التعليم في الغالب منها على الأسلوب التقليدي الذي تفتقر الى تدعيمه استخدام تلك الوسائل .

والوسائل التعليمية لاتعتبر غاية في حد ذاتها وانما تعد أدوات يمكن من خلالها جعل المواقف التعليمية أكثر فاعلية وحيوية ، والتعلم عن طريق الخبرات الحسية المباشرة هو أفضل أنواع التعلم ، اذ يهدف الى تكوين الادراك الواضح السليم للمهارة المطلوبة وذلك بتهيئة واستخدام أكبر عدد من الحواس (٣ : ١٦ - ٢٨) .

واذا كان استخدام الوسائل التعليمية هو في صالح العملية التعليمية بصفة عامة بما توفره من مناخ مناسب فان استخدامها يكون أكثر لزوما في مجال التعليم العملي .

ويتفق ابراهيم عصمت مطاوع (٢) وسعد جلال ومحمد حسن علاوى (٦) وعصام عبد الخالق (٩) على أن الوسائل التعليمية لها أهمية كبيرة في تعليم المهارات الحركية لأن المهارات مرتبطة كل الارتباط بالمحسوسات وانها وسيلة فعالة لاستثارة النشاط والحيوية لدى المتعلم .

ويشير عبد الفتاح لطفى (٨ : ١٥٥) الى أن الوسائل السمعية والبصرية أثبتت أهميتها فى تدريس كثير من مظاهر التعليم فى التربية الرياضية بالإضافة الى المهارات الحركية الأساسية ، فهي توفر تصورا واقعيا وخبرات بديلة لزيادة قيم الخبرات ، وتعاون المتعلم على ادراك الطبيعة الدقيقة للنتائج المرغوبة . وتعتبر الوسائل المرئية أكثر ملائمة ويسرا للاستخدام فى تعليم الأنشطة فى صالة التدريب أو الملعب .

وهذا ما أكدته أيضا ابراهيم سلامة (١ : ٩٨) أن من الطرق المستخدمة لتحسين التصور الحركى الاستعانة بأجهزة السينما ونماذجها من الوسائل البصرية فى تعليم الحركات الجديدة .

كما يذكر حسن معوض (٤ : ٨٩) « أنه من الطرق المستخدمة فى تعليم المهارات الحركية استخدام المدرس للرسوم المختلفة والصور أو السينما البطيئة التى تبين الطريقة الصحيحة للأداء مع قيام المدرس بالشرح أو التعليق » .

وحيث أن مهارة التصويبة السلمية هى احدى مهارات كرة السلة الأساسية وهى من المهارات المركبة وتحتاج فى تعلمها الى وقت وجهد لذا كان من المهم دراسة الوسائل المعينة التى تفيده فى سرعة تعلم واستيعاب هذه المهارة وقد اختارت الباحثة شرائط الفيديو التعليمية كأحدى الوسائل المعينة فى التعلم .

والدراسة الحالية محاولة للتعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية (شرائط الفيديو التعليمية) على مستوى أداء لاعبات المينى باسكت فى مهارة التصويبة السلمية . وقد رأت الباحثة أن تطبق هذه الدراسة على لاعبات المينى باسكت باعتبار أن هذه المرحلة هى النواة الفنية وأساس لتشكيل أجيال قادمة من لاعبات متفوقات وبقدر ما يكون هناك اهتمام للاعبات لرفع مستواهن فى الأداء بقدر ما يمكن تكوين لاعبات ذوات مستويات عالية .

الدراسات السابقة :

وبالرجوع الى الدراسات السابقة التى تمت فى هذا المجال والتى يمكن الاستفادة منها فى هذه الدراسة ، قامت الباحثة بإجراء حصر شامل للبحوث التى أجريت فى البيئة الأجنبية والمصرية وفيما يلى عرض موجز لبعض الدراسات التى لها ارتباط قوى بموضوع الدراسة .

١ - دراسة « رايت » ١٩٧٠ (١٣) أجريت لمعرفة تأثير استخدام (مشاهدة شرائط الفيديو) كعامل مساعد فى تعلم ضربة الارسال فى الكرة الطائرة ، امتدت فترة التدريب خمس أسابيع ، واشتملت العينة على (٢٥) طالبة جامعية وذلك بتصوير الأداء لكل طالبة وتتم المشاهدة والتصحيح على فترات ، ومجموعة أخرى تم التعلم لها بالطريقة التقليدية (النموذج) وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التى ترى الأداء وتصحيح الأخطاء والمستخدم لشرائط الفيديو .

٢ - دراسة قام بها « جون دافيد ماك ليرن » John David McLaren ١٩٧١ (١٢) وكان الهدف من هذه الدراسة تحديد تأثير إعادة عرض تسجيلات الفيديو كوسيلة مساعدة لطرق التعليم ، ومعرفة أثر استخدام الفيديو على رفع مستوى الأداء فى الوثب العالى وتشير نتائج هذه الدراسة الى أن هناك أثرا ايجابيا فى تعلم مهارة الوثب العالى .

٣ - دراسة « شعبان عيد » ١٩٧٨ (٧) للتعرف على أثر فاعلية الوسائل التعليمية فى تعليم مهارة المتابعة فى كرة السلة ، وقد استخدم فيها الباحث الصور كوسيلة تعليمية أثناء الشرح وأظهرت دراسته أن الطريقة التقليدية الشائعة (الشرح والنموذج) هى أفضل الطرق فى التعلم الحركى وان زادت الصور من فاعلية الشرح .

٤ - أجرت « سعاد جبر - نادية سلطان » ١٩٨٣ (٥) دراسة لمعرفة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم تصويبة الكتف من الثبات فى كرة اليد وقد استخدمتا جهاز عرض الصور الثابتة وشرائط الفيديو والطريقة التقليدية كوسائل تعليمية وتم تطبيق التجربة على طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

وأكدت النتائج على فاعلية الوسائل التعليمية وخاصة الوسائل السمعية والبصرية .

٥ - أجبرت « منى جودة ، ليلي المسيدى ، غفاف خطابى » ١٩٨٧ (١٢) دراسة للتعرف على فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم مهارتى التحرير والارسال فى الكرة الطائرة وقد أجريت الدراسة على الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقد أستخدم الفيلم التعليمى ولوحة للرسوم المسلسلة كوسائل تعليمية وكان من نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى الأداء للمجموعة التجريبية .

وقد أفادت الدراسات السابقة فى الوقوف على مدى فاعليته استخدام الوسائل التعليمية المختلفة فى تعليم الأنشطة الرياضية ، مما دعا الباحثة الى اجراء هذه الدراسة . كما أمكن للباحثة من خلال دراستها للبحوث المرتبطة السابقة أن تحدد الوسيلة التعليمية المناسبة فى حدود الامكانيات المتوفرة . كذلك ساعدت الباحثة فى وضع تصور للخطوات الاجرائية للبحث وأنسب المعالجات الاحصائية التى تتناسب وبيانات البحث .

هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى :

- التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية (شرائط الفيديو التعليمية) فى تعليم مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة .

فرض البحث :

لتوجيه السير فى اجراءات البحث وضعت الباحثة الفرض التالى - توجد فروق ذات دلالة احصائية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى أداء التصويبة السلمية .

اجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

استخدمت المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانيا : عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٠) ناشئة أختيرت عشوائيا من ناشئات (ميني باسكت) نادى الشمس الرياضى ، بعد استبعاد اللاعبات اللاتى سبق لهن ممارسة هذه اللعبة أو المشاركات فى الفرق الرياضية الأخرى .

وقد قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة :

- المجموعة الأولى وقوامها (١٥) ناشئة ويتم تعليمها المهارة باستخدام الشرح والنموذج الحى وعرض شرائط الفيديو التعليمية .
- المجموعة الثانية وقوامها (١٥) ناشئة ويتم تعليمها المهارة بالطريقة التقليدية (شرح - نموذج حى) .

وقد تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين من حيث السن ، الطول ، الوزن ، عناصر اللياقة البدنية المتصلة بالمهارة قيد الدراسة : دقة ، رشاقة - توافق - قدرة والتى اتفق عليها رأى الخبراء مرفق (١) والجداول (١ ، ٢) يوضح تكافؤ المجموعتين .

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوزن والطول والسن للمجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بينهما

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٥%
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
الوزن	٢٩,٠٦	٢,٨٦	٢٩	٣	٠,١٣
الطول	١٤١,٤	٤,٤٧	١٤١,٣٣	٤,١١	٠,١٨
السن (بالشهر)	١٢٦	١٠,٥١٥	١٢٦,٠٦٢	٩,٢٨	٠,١١٨

يوضح الجدول المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بينهما .
ويظهر من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى متغيرات الوزن والطول والسبن بالشهر ، وهذا يشير الى تكافؤ المجموعتين .

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية - الرشاقة - الدقة - التوافق - القدرة ودلالة الفروق بينهما

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠.٥
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
رشاقة	١١.٨٧	٢.٢٣	١١.٦٧	١.٤٥	٤٤.٤
دقة	٩.٩٣	٢.٥٥	١٠.١٣	١.٦٨	٦٤.٥
توافق	١٠	١.٦٩	١٠	١.٢٠	٦٣.٨
قدرة	٢٧.٤٧	٣.٠٢	٢٧.٤	٢.٥٦	٨٥.٨

يوضح الجدول المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعناصر اللياقة البدنية محل الدراسة (رشاقة - دقة - توافق - قدرة) ودلالة الفروق بينها .

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان .

ثالثا : أدوات البحث :

- ١ - شرائط الفيديو التعليمية .
- ٢ - الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٣ - قياسى الطول بواسطة جهاز الـ ريسيتاميتير .

- ٤ - اختبار الدقة « الليواثر المتداخلة » .
- ٥ - اختبار الرشاقة « الليجرى الإرتهادى » .
- ٦ - اختبار التوافق « رمى كرة تنس » .
- ٧ - اختبار القدرة « الوثب العمودى » مرفق (٢) .
- ٨ - اختبار التصويبة السلمية (١١) مرفق (٣) .

ولعل الأساليب التى دُفعت الباحثة لاختبار هذه الاختبارات إنما اختبارات مقننة ويتوفر فيها معاملات الصدق والثبات والموضوعية كما أنها لها تعليمات محددة وواضحة للتطبيق والتسجيل .

وقد قامت الباحثة بتقنين الاختبارات المستخدمة على عينة مماثلة لهيئة البحث وفيما يلى صدق وثبات الاختبارات .

- صدق الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ليثبت قيد الدراسة قوامها ١٥ لاعبة وعلى مجموعة مماثلة فى العدي مبن تعلمن المهارة وجدول (٣) يوضح صدق الاختبارات .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين الالعبات الغير ممارسات والممارسات (صدق الاختبارات)

الاختبارات	غير ممارسات		ممارسات		قيمة ت	الدالة
	م	ع	م	ع		
اختبار الدقة / درجة	٢٨٣	٢٨	٢٨٤	٢٨١	٣,٦٧	دال
اختبار الرشاقة / د	١٤٧	٥٢	١٤٧	٤٣	٢,٨٨	دال
اختبار التوافق / درجة	٢٩	٤٦	٤٩	٢٣	٢,٩٧	دال
اختبار القدرة / سم	٢٥٦	٣٨	٢٢٩	٥٧	١,٦	دال
اختبار التصويبة السلمية / درجة	٢٤	٢٥	٤٢	٨٤	٢,٧٦	دال

حيث بلغت قيمة « ت » الجدولية « ٢٨٣ » عند مستوى ٠٥ ر

بتطبيق الاختبار « ت » وجدت فروقا معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ر بين
أداء المجموعتين ، وهذا يعنى أن الاختبارات قد ميزت بين مستويات
اللاعبات .

١- ثبات الاختبارات :

تم استخراج ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار
وإعادة تطبيقه بعد ١٠ أيام وببنفس المواصفات وتحت نفس الظروف وتم
تطبيق معادلة معامل الارتباط كما هو موضح بجدول (٤) .

جدول (٤)

التغيرات	التطبيق الأول	التطبيق الثانى	معامل الارتباط	الدالة
	١٢	٢٢		
اختبار الدقة / درجة	٢٤ر٢	٢٥ر١	٠.٩٦٥	دال عند ٠.٠٥
اختبار الرقاقة / ث	١٤ر٢	١٥ر٥		
اختبار التوافق / درجة	٤ر٧	٤ر٣		
اختبار القدرة / سم	٢٢ر١	٢١ر١		
اختبار التصويب السلية / درجة	٢٢ر٢	٢٣ر٥		

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط عالية حيث بلغت
٩٩.٥٠ ر وهذا يشير الى ثبات الاختبارات .

٢- تطبيق الدراسة :

تشتمل خطة التدريب فى النادى على ثلاثة وحدات تدريبية فى
الأسبوع زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق وقد طبقت الباحثة دراستها فى
الوحدات الخاصة بتعليم تلك المهارة وتم الاجراء فى المدة من ١٩٨٨/٦/٢٩
الى ١٩٨٨/٧/٦ وبذلك تكون الفترة الزمنية لتطبيق التجربة هى أربعة
وحدات تدريبية وقد أتبعته الباحثة الخطوات التالية :

- أجرى القياس القبلى للمهارة فى يومى ٢٥ ، ٢٦ / ٦ / ١٩٨٨ .
- بدء تطبيق البرنامج الخاص بمهارة التصويب السلية على
المجموعتين كالآتى :

- ★ المجموعة الضابطة باستخدام الشرح اللفظي والنموذج الحي .
- ★ المجموعة التجريبية باستخدام الشرح اللفظي والنموذج الحي .
- معرض شرائط الفيديو التعليمية .
- وقد قامت الباحثة بأعداد الوحدة التعليمية الخاصة بتعليم المهارة كما يلي :

- (أ) تم تثبيت الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية من احصاء ولادة ٥ دقائق وتدريبات بنائية عامة ١٠ دقائق وتدريبات بنائية خاصة لمدة ١٠ دقائق ومهارات تداول الكرة ولادة ٥ دقائق للمجموعتين .
- (ب) تم العمل مع كل مجموعة على حدة حيث أعطى نموذج حتى التلاؤم للمجموعة الضابطة (التقليدية) مع الشرح وتوجيه الانتباه لبعض الأجزاء الأساسية في المهارة والممارسة واصلاح الأخطاء .

- (ج) أما المجموعة التجريبية فقد تم عرض شريط الفيديو ولمدة ٥ دقائق قبل بدء الوحدة التدريبية ثم الانتقال إلى الملعب واعطاء مجموعة من التدريبات الفردية والزوجية والجماعية التي تفيد في تعلم مهارة التصويب مع التركيز على اصلاح الأخطاء وربط التصور الحركي بالأداء .
- الذهاب لمشاهدة الشريط مرة أخرى بعد انتهاء الوحدة التدريبية للرؤية النموذج حتى تقارن اللاعب بين ما صدر منها من استجابة للمهارة وبين ما تود الوصول اليه من أداء مثالي .

- (د) التطبيق لمستوى الأداء واللعب بصورة مبسطة في صورة منافسة باستخدام المهارة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

- (هـ) إقامة مباراة مبسطة باستخدام المهارات السابق تعلمها مع «المهارة الجديدة» . تم القياس البعدي بعد أربع وحدات تدريبية وهي المدة المحددة لتعليم مهارة التصويبة السلمية .

- مرفق (٤) يوضح خطة البرنامج والوسيلة المستخدمة .

نتائج البحث :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المجموعات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة « ت » المحسوبة
	س	ع	س	ع	
التجريبية	٨	١٣٧	٣٦٧	٢١٩	٤١٦
الضابطة	٨	١٣٧	٢٥٣	٢٠٣	٤١٥

« ت » الجدولية (٢١٤) عند مستوى (٠٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٠٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين ولصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين القياس البعدي في مهارة التصويبة السلمية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة « ت » المحسوبة
	س	ع	س	ع	
التصويبة السلمية	٢٥٣	٢٠٣	٣٦٧	٢١٩	١٤٤

قيمة « ت » الجدولية (٢١٤) عند مستوى معنوية (٠٠٥)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروقا دالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التصويبة السلمية .

مناقشة النتائج :

في ضوء الهدف من الدراسة والنتائج المستخلصة. أمكن تحديد

ما يلي :

أوضحت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمهارة ولصالح القياس البعدي للمجموعتين .
إلا أن قيم المتوسطات تتفاوت ، وهذا يؤكد تقديم مسار عملية التعلم رغم اختلاف الوسيلة المعينة المستخدمة وهذا يتفق مع نتائج دراسية كل من رايد (١٣) ، عنايات عبيد الفتاح (١٥) ، منى جبوذة ، ليلى المسيري ، عفاف خطابي (١٦) . ويحقق ذلك صيغة فرض البحث الذي ينص على :
وجود فروق ذات دلالة احصائية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء التصويبة السلمية .

أظهرت نتائج جدول (٦) والذي يوضح مستوى الدلالة للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية عن عدم وجود فروق دالة احصائية ، وبالرجوع الى المتوسطات نجد أن المجموعة التجريبية أفضل من حيث الأداء عن المجموعة الضابطة وذلك لأن متوسط المجموعة التجريبية بلغ (٣٦٧) بينما متوسط المجموعة الضابطة بلغ (٢٠٣) ويشير ذلك الى فاعلية الوسيلة التعليمية المستخدم لتحقيق أفضل النتائج فهي وسيلة تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس للتذكر الحركي للمهارة كما أنها تحتل مكانة هامة في مراحل الأداء الحركي وخاصة أن عملية التصور الحركي لا تحدث فقط في بداية عملية التعلم ، ولكنها تتحسن بالتكرار والممارسة وتصبح المهارة أكثر دقة ورسوخا ويكون المتعلم أكثر اتقانا باستخدام هذه الوسائل عصام عبد الخالق (٩) محمد حسن علاوى (١١) .

وترى الباحثة كذلك أن اللعبة عند مشاهدتها مراحل الأداء باستخدام الوسائل البيئية والvisuomotorية يؤدي الى نتائج أفضل حيث أن معرفة أقسام سير الحركة والشرح والإيضاح وتصحيح الأخطاء تعطيها أهمية على المقارنات ووضع الإحساس لكن مرحلة في التعلم الحركي ، وهذا ما أكده كل من إبراهيم مطاوع (٢) ، سعد جلال ، محمد حسن علاوى (٦) من أن الوسائل التعليمية لها أهمية كبيرة في تعليم المهارات

الحركية وأنها وسيلة فعالة لاستثارة النشاط لدى المتعلم . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رايد داينى (١٣) حيث أوضحت دراسته وجود فروقا معنوية لأداء المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى مهارة الارسال ، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شعبان عيد (٧) ودراسة سعاد جبر ، نادية سلطان (٣) كذلك تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة منى جودة ، ليلي المسيرى ، عفاف خطابى ونتائج دراسة عنايات عبد الفتاح والتي كانت من نتائجهم تحسن مستوى الأداء للمهارات المتعلمة باختلاف أنواعها فى كل من الدراسات السابقة وكانت لصالح المجموعة التجريبية . ويرجع هذا التقدم فى المستوى المهارى لارتباطه بالوسائل التعليمية .

ويشير علاوى الى أن الوسائل التعليمية تسهم بدرجة كبيرة فى اكتساب الفرد للمهارة الحركية واثقانها وتثبيتها ، كما أنها دافع وباعث لتعبئة قوى الفرد الداخلية لى يقوم بأداء المهارة وبمحاولة تقليدها . (١١ : ١٠٠ - ١٠٤) من هذه النتائج تتحقق صحة فرض البحث .

الاستنتاجات :

من خلال هذه الدراسة أستنتجت الباحثة الآتى :

١ - استخدام الوسائل التعليمية يؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء الحركى فى تعلم المهارة .

٢ - استخدام شرائط الفيديو التعليمية كأحد الوسائل المعينة فى وجود الشرح والنموذج يساعد على اكتساب مهارة التصويبة السلمية بصورة أفضل وأسهل .

التوصيات :

١ - ضرورة استخدام الوسائل التعليمية المناسبة أثناء التعلم الحركى وبصفة خاصة التصويبة السلمية .

٢ - ضرورة توفير الأفلام والصور التعليمية فى المكتبات الرياضية والأجهزة المساعدة فى عرض هذه الوسائل مع ضرورة استخدامها من قبل القائمين على التعليم كأسلوب من أساليب التعلم .

المراجع :

- ١ - ابراهيم سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضى ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ١٩٦٠ .
- ٢ - ابراهيم عصمت مطساوع : الوسائل التعليمية ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ٣ - أحمد خيرى كاظم ، جابر عبد الحميد : الوسائل التعليمية والمنهج ، دار النهضة العربية ، القاهرة ١٩٦٤ .
- ٤ - حسن معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٧٠ .
- ٥ - سعادة محمد جبر ، نادية سلطان : أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم تصويبة الكتف من الثبات فى كرة اليد ، بحث منشور ، مؤتمر ابوقير ، جامعة حلوان ، المجلد الاول ، فبراير ١٩٨٣ .
- ٦ - سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٦ .
- ٧ - شعبان عيد حسنين : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية فى تعلم مهارة المتابعة فى كرة السلة ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٧٨ .
- ٨ - عبد الفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ١٩٦٨ .
- ٩ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ونظرياته وتطبيقاته ، الطبعة الثانية ، دار الكتب الجامعية بالاسكندرية ١٩٧٢ .

أثر برنامج مقترح للتعبير الحركي في تنمية بعض المتغيرات النفسية والوجدانية والقدرية بحسب النظام والنوافق الحركي للصف الأول الابتدائي

د. سامية ربيع محمد الباهي

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر التعبير الحركي من الأنشطة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية حيث أوضح « روسل هجز » Russel Hughes (١٩٣٣) أن الرقص الحر جزء من التربية لأن الراقص لا يعتمد اعتمادا كلياً على جسده بل على عقله الباطن الخاضع للحث على الرقص .

وأشار « ج كود » G. Code (١٩٤١) أن الهدف من التدريب على التعبير الحركي هو اكتساب الجسم الصحة والقوة والسرعة في الحركة والمهارة والجمال في الأداء فهو فن يؤديه الإنسان ، تعمل تدريباته على رفع كفاءة أجهزة الجسم والتي تنعكس على المتغيرات الفسيولوجية المختلفة بالجسم (١ : ٣٩) .

وبما أن المهمة الأولى للتربية هي العمل على بث المصروفة وتحرير العقول وتنمية المهارات وتشجيع روح الابتكار والاختراع ، بجانب غرس الاتجاهات والعادات السليمة فأنا نجد أنه من خلال ممارسة الرقص الابتكاري الحديث يمكن تحقيق كل هذه الأغراض لأن صفة الاختبار التي يتميز بها عن أنواع الرقص الأخرى لا تعطى الفرد فرصاً تؤهله لاكتشاف نفسه وتحقيق ذاته فحسب إنما تدفعه إلى تخطي الصعاب التي تقابله (١١ : ٥) .

وعرفت الفيلد Hilfeldet في إحدى دراساتها الرقص الابتكاري الحديث على أنه نوع من التعبير المعاصر فيه تستعمل حركات الجسم

١٠ المنظمة كوسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من أفكار وآراء مختلفة
(٢٠ : ١٨٤) .

ورغم تعدد التعاريف وتنوعها الا أننا نجد أن الكل يتفق في أن
الرقص الابتكاري الحديث فن ابتكاري وأن الابتكار هو الصفة المميزة لهذا
النوع الجديد من الفن .

ومن المعروف أن المتغيرات الفسيولوجية للجسم تختلف تبعاً لنوع
النشاط الحركي ولنوع الحمل البدني . لذا فالنشاط الحركي غير
المتكرر (الرقص الابتكاري) من الوجهة الفسيولوجية ما هو الا مؤشر
لأحداث تغيرات فسيولوجية تؤدي الى تكيف أجهزة الجسم مع هذا
الحمل (٧) . ويتفق كل من كاتش وماك اردل (١٩٧٧) على أنه يمكن
عن طريق النبض أن يحصل المدرب على معلومات معينة تعكس رد فعل
الأجهزة الحيوية المختلفة وبالتالي جرعة التدريب وأيضاً أزمدة الراحة
البينية بين التمرين والآخر (١٥) .

ومن أهم مظاهر سلامة الأجهزة الحيوية (الدورية والتنفس) هي
فترة عودة النبض الى الحالة الطبيعية بعد الأداء وقد استخدم العديد من
الفسيولوجيين اختبارات خاصة لقياس ما سمي باللياقة الفسيولوجية
وخاصة في المجال الرياضي . وقد عرف كمال عبد الحميد وصباحي
حسانين (١٩٧٨) اللياقة الفسيولوجية بأنها قدرة جهاز التنفس
والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين (٦) .
وقد ذكر كل من كاربوفتش وسينج Karpovich & Sinning
(١٩٧١) وأمين طرخان (١٩٧١) (٣) أن عدد دقات القلب بين ٦٠ الى
٧٠ دقة في الدقيقة وذلك في حالات الراحة التامة وأن يكون الشخص
سليم وتعتبر هذه الأرقام تقريبية (١٦) .

والنبض هو ما يمكن أحساسه في الشرايين السطحية معبراً عن
دقات القلب في الدقيقة وقد أثبتت دراسة كل من تاليت Taleat

(١٩٦٨) (٢٣) واستراند ورورال Astrand & Rodhl
(١٩٧٠) (٨) أن النبض فى حد ذاته يعتبر معيارا فسيولوجيا سهل
التسجيل والقياس وله علاقة وثيقة بالمجهود البدنى سواء أثناء الأداء
أو فى فترة الاستشفاء .

ويتأثر النبض ببعض العوامل التى منها السن فتبلغ متوسط سرعة
القلب عند المولودين حديثا حوالى ١٣٠ نبضة فى الدقيقة وينخفض هذا
المعدل تدريجيا حتى يصل الى ٧٠ نبضة فى الدقيقة عند البلوغ ثم تزداد
فى الشيخوخة الى ٩٠ نبضة كما يتأثر النبض بالجنس فيزيد عند
السيدات أكثر من الرجال . كاربوفيتش وسنينج Karpovich &
Sinning (١٩٧١) (١٦) كما يؤثر الأداء الرياضى على النبض
فيزداد قبل الأداء مباشرة ثم يستمر فى الزيادة فى بداية المجهود العضلى
وتبلغ أقصى سرعة له فى مدى دقيقة ، وتؤثر الانفعالات وبعض الأمراض
ودرجة حرارة الجو على سرعة النبض . (دى فريس Davries ١٩٧٦)
(١٠) (أحمد خاطر ، على البيك ١٩٧٨) (٢) ومن أثر المجهود الرياضى
على النبض نجد أثناء المجهود الجسمانى أن العصب السمبثاوى المغنى
للقلب يزيد من عدد نبضات القلب فى الدقيقة ونجد أن ممارسة النشاط
الرياضى تزيد من الدفع القلبي الذى يدفع مع كل نبضة ما يساوى
٧٠ سم^٣ من الدم ، وتكرر هذه الدفعة من ٦٠ : ٧٠ مرة فى الدقيقة
فنجد أن القلب يدفع من ٤ : ٥ لتر فى الدقيقة تزيد هذه الكمية أثناء
ممارسة النشاط وتختلف كميتها باختلاف حمل النشاط كاربوفيتش
Karpovich (١٩٧١) دى فريس Davries (١٩٧٦) (١٠) .

ويشير الباحثون الى أن ببطء النبض غير العادى عند الرياضيين يدل
على الحالة الوظيفية الجيدة للقلب نتيجة للحالة التدريبية العالمية (أمين
على طرخان ١٩٧١) (٣) .

ورجوع النبض الى حالته الطبيعية هو الفترة التى يستغرقها النبض
بعد الانتهاء من النشاط الى أن يصل للمستوى الذى كان عليه عند بدء

النشاط وتسمى أيضًا بفترة الاستشفاء وعند تعرض شخصين احدهما
مدرب والآخر غير مدرب لنوع واحد من الحمل فإن عدد ضربات القلب
فى الدقيقة تزيد عن الشخص الغير مدرب كما أن فترة عودة النبض الى
حالته الطبيعية ستكون أقل فى الشخص المدرب (٢٢) .

وتستخدم ظاهرة الاستشفاء أو زمن عودة النبض الى حالته الطبيعية
لتحديد مستوى لياقة الفرد من الناحية الفسيولوجية ، ولذلك ينصح
عادة بقياس النبض بعد الانتهاء من النشاط مباشرة والى أن يصل النبض
الى النبض فى الراحة وتستغرق من دقيقة الى دقيقتين للشخص المدرب
(٢٢) .

وقد أهتم الكثير من الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى الأداء
وبعض المتغيرات الفسيولوجية فى الأنشطة الرياضية المختلفة حيث
أشارت دراسة سميحة الدسوقي (١٩٨١) عن الجهاز الدورى لطالبات
الجامعة وعلاقته ببعض العوامل الفسيولوجية على أن الرياضيين أقل
الطالبات بالنسبة للنبض وضغط الدم .

وقامت نجاح التهامي (١٩٨١) بدراسة العلاقة بين الأداء العملى
فى التعبير الحركى وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى بين الطالبات
الحاصلات على أعلى الدرجات فى المادة وأقل الدرجات ودلت النتائج
على انخفاض معدل النبض لدى الحاصلات على أعلى الدرجات وقصر فترة
استعادة الشفاء ، وهذا دليل على كفاءة الجهاز الدورى لهذه المجموعة
وكذلك الجهاز التنفسى .

وحيث أن التلميزة تزاوَل منهج التعبير الحركى (الرقص
الابتكارى) ملحق رقم (٩) من خلال درس التربية الرياضية فهى تعلم
مهارات ابتكارية جديدة ، فالقدرة على التعلم الحركى هى « السهولة التى
يتعلم بها فرد مهارة جديدة » وقد نصح ماتيوس Mathews
(١٨ : ٢٠٤) باستخدام اختبارات القدرة على التعلم الحركى فى مجال
التربية الرياضية بوجه عام لتوضيح أثر المنهج أو البرنامج على القدرة
على التعلم الحركى .

ويعتبر التوافق الحركى من أهم مراحل التعلم الحركى (١٧ : ١٨٠) حيث أنه المقدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد ، هو القدرة على التغيير من مهارة الى أخرى بصورة ناجحة (٤ : ٣٨٣) . وهذا يتوفر فى الرقص الابتكارى الذى يعمل على تزايل وتحسين اللياقة العامة بوجه عام .

ومن هنا أجمع كثير من المسئولين والرواد المشغولين فى ميدان التربية على أن الرقص الابتكارى الحديث هو أغنى أنواع الرقص بالامكانيات التربوية كما الدوام على ضرورة تدريسها فى جميع مراحل التعليم المختلفة . وأهمية الرقص الابتكارى الحديث تكمن فى استخدامه الجسم ككل بما فى ذلك العقل والأحاسيس (١٢ : ١٢) .

كما تناول العديد من الباحثين أهمية بعض الأنشطة الرياضية لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين المستوى المهارى مثل دراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) التى أشارت نتائجها الى أهمية استخدام جمباز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية للأطفال ، كما أكدت دراسة عزيزة عبد الرحمن (١٩٨٧) دور جمباز الموانع فى رفع المستوى المهارى والمعرفى فى الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

ومما سبق يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة اشتملت على دراسة العلاقة بين مختلف الأنشطة والمتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم . وقد ركزت بعض الدراسات القليلة على دراسة هذه العلاقة فى التعبير الحركى الا أن هذه الدراسات لم تكن كافية وكذلك لم تجمع بين المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم . مما دفع الباحثة الى القيام بدراسة أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى (الرقص الابتكارى) فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى لتلميذات الصف الأول من المرحلة الاعدادية .

أهداف البحث :

١ - التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى) على الكفاءة الفسيولوجية وتتمثل فى القياسات الآتية :

» (أ) النبض فى الراجعة •

(ب) النبض بعد المجهود •

(ج) معدل الكفاءة البدنية كما يقيسها اختبار الخطو لهارفارد •

٢ - التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص

الابتكارى) فى القدرة على التعلم الحركى للمجموعة التجريبية (الصف

الأول) الاعدادى •

٣ - التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص

الابتكارى) على التوافق الحركى •

فروض البحث :

١ - يؤثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى)

تأثيرا ايجابيا على رفع الكفاءة الفسيولوجية المتمثلة فى قياسات البحث •

٢ - يؤثر برنامج التعبير الحركى المقترح على القدرة على التعلم

والتوافق الحركى •

٣ - توجد فروق دالة بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة

فى كل من الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى •

اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي المناسبه مع

طبيعة البحث •

عينة البحث : اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها ٤٠

تلميذة من مدرسة الأورمان الاعدادية للبنات من الصف الأول الاعدادى

خلال العام الدراسى ١٩٨٨/١٩٨٩ وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما

تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها ٢٠ تلميذة وتتراوح أعمارهم بين

١١ : ١٣ سنة وقد تم اجراء التكافؤ للمجموعتين لضبط المتغيرات التى

تؤثر فى اجراء التجربة وهى السن والطول والوزن والكفاءة الفسيولوجية

(معدل الكفاءة البدنية) والقدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى .

جدول رقم (١) .

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى

الاختبارات	التجريبية (ن=٢٠)		الضابطة (ن=٢٠)		قيمة "ت"	الدالة
	٢	٤	٢	٤		
السن	١٢,٥٥	٣,٥٠	١٢,٤٠	٢,٤٢	١,١٣٧	غير دالة
الطول	١٣٥,١٥	٨,١٤	١٤٠	٨,١٩	١,٥٢٧٧ -	غير دالة
الوزن	٣٠,٧٥	٥,١٥	٢٩,٠٥	٤,٨٧	٧,٦٧٨	غير دالة
القدرة على التعلم	١٤,٣٥	٢,٦٨	١٤,٢٠	١,٩٨	١,٣٦٩٨	غير دالة
التوافق الحركى	٤٧,٥٠	٥,٧٣	٤٥,٠٠	٤,٨٣	١,١٦٩٨	غير دالة
النبض فى الراحة	٣٠,٧٦	٤,٣١	٣٦,٣٥	٤,٤٣	٢,٢٤٨٩ -	غير دالة
معدل الكفاءة البدنية	٢٦,٣٥	٥,٦٦	٢١,٠٧	١,٣٧	١,١٣٦٦	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية (٢٠,٤٢) عند مستوى ٠,٥ ر .

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من السن ، الطول ، الوزن فى اختبارات القدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى وكذلك النبض فى الراحة وبعد المجهود (معدل الكفاءة البدنية) مما يشير الى تجانس المجموعتين فى القياسات القبلية .

ادوات البحث :

١ - (أ) قياس النبض أثناء الراحة .

(ب) قياس النبض بعد المجهود (الكفاءة البدنية مقاسة باختبار

هارفارد (١,٤ : ١,٣)) .

٢ - اختبار القدرة على التعلم الحركى (١٨ : ٢٠,٤) .

٣ - اختبار التوافق الحركى (١٣ : ٨,٤) .

ثولاً - الكفاءة الفسيولوجية وتم قياسها :

- اختبار هارفارد للكفاءة البدنية Harvard Steplest
وضع اختبار هارفارد بروما Browna (٩ : ١٠١) بفرض قياس مقدرة
الجسم على التكيف على الاعمال وسرعة عودته الى حالته الطبيعية بعد
الانتهاء من العمل ، وقد تم تعديله ليناسب الجنسين فى مختلف الأعمار
وقد اختارته الباحثة لمعرفة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى للاستدلال
منهم على الكفاءة البدنية أى الفسيولوجية للفرد .

كما أكد كل من جونسون ونلسون Jonson Nelson (١٤ : ١٣١)
أن هذا الاختبار على مستوى عالى من الثبات والصدق والموضوعية ومعترف
به عالمياً ويمكن أن يقاس به كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى وقد تم
تطبيقه فى البيئة المصرية فى بحث دولت عبد الرحمن (١٩٨٠) كان
معامل الثبات (٩٢ ر) وفى بحث سامية غانم ١٩٨٥ (٥) وكان معامل
الثبات (٩٩ ر) والصدق دال . بنود الاختبار ومعاملات التصحيح ملحق
رقم (١) ، معاملات تقنين اختبار هارفارد ملحق رقم (٢) .

ثانياً - اختبار ايوابديس للقدرة على التعلم الحركى :

Iewa Brace Motor Educability Teast.

تم اختبار هذا الاختبار من جانب الباحثة لأنه يتضمن مهارات
وأوضاع تستخدم فى الأنشطة الرياضية المختلفة بوجه عام والرقص
الابتكارى بوجه خاص حيث يحتوى بنود الاختبار على مهارات الحجل ،
الدوران ، لفات ، الوثب ، والدحرجة .

هذا يخدم الرقص الابتكارى الحديث ، وأكدت عائشة عبد المولى
(١٩٨٠) ضمن نتائج بحثها أن اختبار ايوابديس للقدرة على التعلم
الحركى يعطى نتائج دقيقة لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الأداء فى
الجمباز ، مما دعى الباحثة الى اختياره لأن عند تطبيقه وجدت ارتفاع
معاملات الصدق والثبات ، والاختبار وسيلة لقياس القدرة على التعلم

الحركى ، وسهولة التطبيق ، ولقد اختارت الباحثة هذه البطارية مناسبة للصف الأول الأعدادى .

• بنود الاختبار وطريقة التصحيح (ملحق ٣) .

• معاملات تقنين اختبار القدرة على التعلم الحركى (ملحق ٤) :

(أ) الثبات : جدول (٤) .

(ب) الصدق : جدول (٥) .

ثالثا - اختبار التوافق الحركى :

تهدف هذه الاختبارات الى قياس التوافق الحركى لدى التلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة ، وتشتمل هذه الاختبارات على حركات بدنية لكل أجزاء الجسم وبدرجات متفاوتة من السهولة والصعوبة والبساطة والتعقيد ، تشتمل على ثلاث أنواع أساسية من الحركات ، النوع الأول حركات للذراعين فقط ، النوع الثانى على حركات الرجلين أما النوع الثالث هو خليط من حركات الذراعين والرجلين معا مع اضافة عنصر المرجحات لكل منهما وهى حركات مركبة ويحتاج لمقدرة على دمج حركات الرجلين والذراعين معا .

وقد أكدت سامية غانم (١٩٨٥) وارتفاع معاملات الصدق والثبات عند تطبيق اختبار التوافق الحركى ، وصفت بنود الاختبار وطريقة القياس والتصحيح ملحق (٥) .

• معاملات تقنين اختبار التوافق الحركى ملحق رقم (٦) .

(ج) محتوى البرنامج المقترح : ملحق رقم (٧) .

قامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح للتعبير الحركى (الرقص الابتكارى) وتم عرضه على ٧ خبراء من الخاصين على درجة الدكتوراه ولديهن خبرة لا تقل عن ١٠ أعوام فى مجال تدريس التعبير الحركى .

وقد اشتمل البرنامج على الأحساء لتهيئة العضلات على العمل وتمارين للعنق والرأس والكتفين - الذراعين - الرجلين - وثبات ..

وتمرينات للظهائر - والجذع والجانبين - تمرينات لليدين - تمرينات
توازن وحركات ارتداد وتموج - وتبادل شدة وارتخاء .

كما اشتمل البرنامج على حركات انتقالية مشى - جرى - حجل -
وثب مع تغيير الاتجاهات وأخيرا على حركات راقصة بالطريقة على الموسيقى
ثم تمرينات للتهدئة والاسترخاء ورجوع النبض لحالته الطبيعية .

وقد اشتملت الوحدة التدريبية - ملحق رقم (٨) على :

١ - نشاط تمهيدى (احماء) : على شكل لعبة بهدف التدفئة
وتهيئة العضلات للعمل (٥ق) .

٢ - حركات أساسية للرقص الابتكاري تشمل جميع أجزاء الجسم
وتؤدي بقوة وحركات قبحائية (١٥ق) .

٣ - المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب مع تغيير الاتجاهات وتغيير
زمن الأداء من بطيء الى سريع وبالعكس (١٠ق) .

٤ - التعبير الجري باستخدام ايشتارب أو طوحة أو حبل أو بدوي .
أداة وهو نشاط تلقائي جر (١٠ق) .

٥ - تمرينات إلهة الختام (٥ق) .

زمن الوحدة ٤٥ ق × ٣٦ وحدة خلال ٣ شهور = ٢٧ ساعة
تدريبية ملحق رقم (٥) .

هدف البرنامج :

- ١ - تنمية الكفاءة البدنية .
- ٢ - تنمية القدرة على التعلم الحركي ومايصاحبه من توافق حركي .
- ٣ - إبراز الطاقات الابداعية الخلاقة للتلاميذ .

أسس وضع البرنامج :

- * أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله .
- * العمل على تنمية القوام السليم .

- * تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل .
- * العمل على تنمية الثقافة الرياضية للتلاميذ .
- * التدرج من السهل الى الصعب .
- * مراعاة الشمول والتنوع .
- * مراعاة مظاهر التعب وأعطاء فترات راحة .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلميذات الصف الأول لمدرسة الأورمان الاعدادية بنات من ١٩٨٩/٢/٤ الى ١٩٨٩/٢/٩ بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وتقنينها وتوفير المكان المناسب لأداء البرنامج والتأكد من مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث قبل البدء في التنفيذ بما يناسب مع هدف البرنامج وتحديد حجم الوحدة التدريبية بناء على رأى ٧ من الخبراء حيث تم عرض وحدات البرنامج المقترح (الرقص الابتكاري) على خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن ١٠ أعوام في مجال التدريس بكلية التربية الرياضية بصفة عامة ومجال التعبير الحركي بصفة خاصة .

القياس القبلي :

- تم اجراء القياسات القبليّة من ١٩٨٩/٢/١١ الى ١٩٨٩/٢/١٥ .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية خلال شهرين غبراير / مارس / أبريل ١٩٨٩ كما هو موضح في ملحق (٨) أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتطبيق المنهج المقرر من الادارة التعليمية ملحق (٩) بنفس عدد الساعات .

القياس البعدي :

- تم اجراء القياسات البعديّة ١٩٨٩/٤/٢٢ الى ١٩٨٩/٤/٢٧ .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً - عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط	قيمة "ت"	الدلالة
	١	٢	١	٢			
القدرة على التعلم	١٤٣٥	٢٦٨	١٧٦٠	١٧٤١	٣٥٥ -	٢١١٠٩٠٧٦	دال
التوافق الحركي	٤٧	٥٧٣	٥٦٥	٥٦٤	٩٠ -	٢١٢٦٨٩٨٨	دال
النبض في الراحة	٣٠٢٦	٤٣٩	٣٧٤٦	٥٨٦	٧٢٠ -	٣٢٥٦٨	دال
معدل الكفاءة البدنية	٢٦٣٥	٥٦٢	٣١٥٧	٣٨٦	٥٢٢ -	٣٢٤٨٩	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠٤٢) عند مستوى ٠.٥

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركي والنبض في الراحة ومعدل الكفاءة البدنية .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	الدلالة
	١	٢	١	٢			
القدرة على التعلم	١٤٢	١٩٨	١٥٨	١٩٣	١٦ -	١٠٩٩٤	دال
التوافق الحركي	٤٥	٤٨٣	٥٠	٤٨٣	٥٠ -	١٣١٠٧	دال
النبض في الراحة	٣٦٣٥	٤٤٣	٣٥٣٢	٥٧١	١٠٣ -	٢٢٠٧	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣١٠٧	٩٣٧	٣٠٥٦	٣٢٧	١٠٥ -	٢١٧٦	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠٤٢) عند مستوى ٠.٥

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في كل من اختبارات القدرة على التعلم الحركي والتوافق الحركي والنبض وكذا معدل الكفاءة البدنية ، وتفسر الباحثة هذه الزيادة في المتوسطات الى احتواء البرنامج التقليدي على التمرينات والدورانات والمشى بأنواعه وجزى ملحق رقم (٩) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية

الاختبارات	التجريبية ن = ٢٠		الضابطة ن = ٢٠		فروق التوسطين	قيمة * ت	الدلالة
	ع	م	ع	م			
القدرة على التعلم	١٧ر٩	١٧ر٤	١٥ر٨	١٣ر١	٢ر١٠	٣ر٥٩٠٣	دال
التوافق الحركي	٥٦م	٥٦ر٤	٥٠م	٤٣ر٤	٦ر٠	٢ر١٥٦٠	دال
النبض في الراحة	٣٧ر٤٦	٣٦ر٤	٣٥ر٣٢	٣١ر٥	٢ر١٤	٤ر١٦٩٤٩٩	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣١م٧	٣٨ر٦	٣٠م٦	٢٢ر٧	١ر٠١	٣ر٧٩٣٣١٣٢	دال

قيمة * ت = الجدولية (٢٠٤٢) عند مستوى ٠٥

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية في كل من اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركي والنبض في الراحة وكذلك معدل الكفاءة البدنية مما يدل على الأثر الايجابي للبرنامج المقترح للرقص الابداعي للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (١٠) الى عدم وجود فروق دالة احصائية في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبناء على ذلك فإنه يمكن القول أن عينة البحث متكافئة من حيث المتغيرات المراد دراستها .

١ - نتائج المتغيرات الفسيولوجية :

كما تشير نتائج الجدول (٨ ، ٩ ، ١٠) الى انخفاض معدل النبض في جميع القياسات البعدية وهذا يعنى حدوث تغيرات فسيولوجية أدنى الى تحسين الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة من حيث تأثير الرقص الابتكاري على وظائف الجسم فقد دلت نتائج نجاح التهامي (١٩٨١) الى تحسن الجهازين الدوري والتنفسي للطالبات الحاصلات على درجات أعلى في التعبير الحركي عن الطالبات الحاصلات على درجات أقل ، وانفقت هذه النتائج مع دراسة اخلاص نور الدين (١٩٨٤) على تحسن المتغيرات الفسيولوجية وارتباطها بتحسين الأداء .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه ماثيوس Mathews (١٩٧٨) بأن الممارسات للنشاط الرياضي عامة يتميز بنبض منخفض كما أن انخفاض عدد ضربات القلب تتوقف على ممارسة الرياضة لأن التدريب يؤثر على القلب والدورة الدموية .

ومن نتائج جداول (٨ ، ٩ ، ١٠) وجود تحسن في معدل الكفاءة البدنية لدى عينة البحث والمقاسة باختبار هارفارد وتري الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع الى ممارسة برنامج (الرقص الابتكاري) والتعود على القيام بمجهود بدني من خلال زيادة جرعات التدريب زيادة تدريجية في الكم والكيف ملحق (٧) . مما يؤدي الى استمرار حدوث تغيرات في أجهزة الجسم الحيوية وهذا يحقق الغرض الأول .

٢ - القدرة على التعلم الحركي :

يتضح من الجداول (٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (٥٠) في اختبار القدرة على التعلم الحركي لصالح القياس البنائي وخاصة المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الرقص الابتكاري.

بما كان له أثر على زيادة القدرة على التعلم الحركي للتلميذات في مهارات الاختبار المتعددة ويرجع هذا التحسن لما يتضمنه البرنامج المقترح للرقص الابتكاري من تمارين لجميع أجزاء الجسم ووثبات مع مرجحة الأرجل / ججل / دورانات ومهارات جديدة تنمي القدرة على التعلم الحركي وقد ذكر ماتيوس Mathews (١٩٧٨) أن اختبار القدرة على التعلم الحركي يعطي نتائج أشمل على مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية عامة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عائشة عبد المولى (١٩٨٢) وهذا يحقق صحة الفرض الثاني .

٣- التوافق الحركي :

تشير نتائج الجداول (٨ ، ٩ ، ١٠) عن وجود فروق دالة احصائية في اختبار التوافق الحركي لصالح القياس البعدي وخاصة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الرقص الابتكاري وقد يرجع هذا التحسن في اختبار التوافق الحركي الى احتواء البرنامج على تمارينات للذراعين وأخرى للرجلين وتمارين تجمع بين الذراعين والرجلين معا وأيضا بين أكثر من جزء من أجزاء الجسم مما ينمي التوافق الحركي وذلك لما له من أهمية في هذه المرحلة (الصف الاول الاعدادي بنات) بداية سن المراهقة الذي يتأخر فيه نمو التوافق الحركي ، علما بأنه لا يحدث تعلم حركي لأي مهارة دون ان يتوافر فيها التوافق الحركي حتى يمكن للتلاميذ تحقيق الحركات المتدرجة التي يمكن بها ترقية توافق التلميذات وقد ذكر بارو Barrow (١٩٧٤) أن القيمة الأساسية للتوافق هي مقدرة الفرد على أداء الحركات في تتابع وسرعة ودقة . وهذا ما راعته الباحثة عند إعدادها لبرنامج الرقص الابتكاري من سرعة ودقة وتوازن ورشاقة . وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث .

الاستنتاجات :

بناء على نتائج البحث يتضح أن تلميذات المجموعة التجريبية اللاتي

يمارسن البرنامج المقترح للرقص الابتكاري أفضل من تلميذات المجموعة الضابطة كما في جدول (١٠) في اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركي .

كذلك في كفاءة بعض الأجهزة الحيوية بالجسم وذلك من واقع نتائج اختبار هارفارد .

★ أن قياس معدل النبض عند بدأ التمرين يساعد المدرب في وضع حمل التدريب المناسب بحيث يؤدي الى التكيف المطلوب بين القلب والدورة الدموية .

التوصيات :

- ★ توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية المتغيرات الفسيولوجية عند وضع برامج التدريب لما لها من أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء .
- ★ البعد عن الطرق التقليدية عند التعلم الحركي ذلك لزيادة فاعلية تنفيذ برنامج الرقص الابتكاري وما يحتويه من توافق حركي .
- ★ الاستفادة من برنامج الرقص الابتكاري المقترح كنشاط بدني سهل الأداء ومشوق لتلميذات الصف الأول الاعدادي .

المراجع :

- ١ - إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش : الرقص الابتكاري الحديث ، القاهرة ، دار الهنا ١٩٧١ .
- ٢ - أحمد محمد خايطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٦ .
- ٣ - أمين على طرخان : جسم الانسان وتركيبه ووظائف اعضائه ، الجزء الأول ، الطبعة الاولى ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٦ .
- ٤ - تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده ، ١٩٦٤ .
- ٥ - سامية محمد سليمان غانم : أثر منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنات على الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٥ كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٦ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الاسس النظرية وطرق القياس ، دار الفكر العربى . القاهرة ١٩٧٨ .
- ٧ - ناهد على محمد ، كاميليا محمد عبده : التأثيرات الفسيولوجية المصاحبة لانواع التعبير الحركى ومستوى الاداء لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ١٩٨٧ .
8. Astrand, P.O. and Rodahl, K. Textbook of Work Physiology New York, Megraw, Hillbook Company, 1970, PP. 200 - 350.
9. Brouha, L.J. Gallogner. B. : A Functional fitness test for High School Girls, Journal of Health and Physical Education, 15 No. 10, Decebr, 1943.

مركز التحكم لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق

د. مديحت وماليج سييد

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

١ - المقدمة :

في ضوء نظرية التعليم الاجتماعي Social Learning Theory والتي وضعها روتر Rotter سنة ١٩٤٠ وطورها روتر وشانيس Rotter & Chance وفارس Phares عام ١٩٧٢ ، والتي انبثق وتطور منها مفهوم مركز التحكم ، حيث اشاروا الى ان نظرية التعليم الاجتماعي تقوم على فرض أن السلوك المكافأ يحتمل أن يتكرر اكثر ، وأن سلوك الفرد موجه بدرجة أساسية عن طريق استجابته لعوامل البيئة التي تمده بأشباع الحاجات كما أن الاحداث الماضية في حياة الفرد ذات أهمية حيث يتعلم منها الفرد أن يسلك طرق خاصة لكي يحصل على المكافآت (١١) :

٥٦ - ٦٧) .

ويذكر ليفرانس Le Frances عام ١٩٧٢ أنه من خلال تطور نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفة بأن الافراد يميلون الى ارجاع نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها الى أشياء داخلية أو خارجية ، وقد اخلص روتر Rotter الى أن هناك سمة جديدة أطلق عليها « مركز التحكم » ، حيث أشار الى أنه عندما يدرك الفرد تدعيم ما ، يتبع تصرفاً أو سلوك قام به ، وأنه مرتبط بصورة دائمة أو متسقة مع تصرفاته أي انه يدركه نتيجة الى الحظ أو الصدفة أو القضاء والقدر أو قوة الآخرين ولا يمكن التنبؤ به لسبب القوى المحيطة به ، وعندما يتم ادراك الفرد للتدعيم بهذه الطريقة ، فإن هذا الاعتقاد يسمى بالتحكم الخارجي

External of Control

أما إذا أدرك الفرد أن التدعيم يرجع إلى سلوكه الشخصي ومرتبطة بصفاته الشخصية (مهارات - قدرات - جهد) فإن هذا الاعتقاد يسمى بالتحكم الداخلي Internal of Control (١١ : ٢٦٦ ، ٢٦٧) .

وذكر ماك كونييل Mc Conell ١٩٧٧ ، أن بعض الأفراد يعتقدون أنهم أسياد على أقدارهم Autonomaus ويتحملون بالتالي مسئولية ما يحدث لهم ، بينما يعتقد البعض الآخر أنهم لا حول لهم ولا قوة فيما يتعلق بأقدارهم حيث أنهم يعتبرون أنفسهم مخلوقات تتحكم فيها قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها (٢ : ٢٦٦) .

ويذكر ماك كيشي Mc Kcachic عام ١٩٧٦ ، أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يبذلون الجهد في مواقف التحصيل حيث يعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على جهودهم بينما لا تبذل مجموعة التحكم الخارجي جهداً مماثلاً ، لأن أفرادها لا يتوقعون أن جهودهم سوف يكون لها أثر يذكر على النتائج . (٩ : ٧٥)

ومما سبق يرى الباحث أن مركز التحكم كمتغير نفسى له بعدان أحدهما التحكم الخارجى وهو يعبر عن مدى شعور الفرد بأن فى استطاعته التحكم فى الأحداث الخارجية وهم يرجعون كل ما يحصلون عليه الى أشياء خارجية مثل الحظ أو الصدقة والآخر تحكم داخلى وهم الأفراد الذين يرجعون كل ما يحصلون عليه الى قدراتهم الشخصية ومجهوداتهم .

٢ - مركز التحكم والمجال الرياضى :

ان كيفية ادراك الفرد الرياضى وفهمه للنجاح والفشل فى الماضى والحاضر والمستقبل ومفهوم التنافس الشخصى لديه والذى يتأثر بشعوره تجاه جهده وقدراته الشخصية وكذلك مفهومه لجهد وقدرات أعضاء فريقه وطرق تحديد هدفه فى المستقبل والجهود التى يبذلها ، كلها أمور هامة فى تقويم النتائج والأسباب التى تؤدى الى النجاح والفشل حيث أن الفرد الرياضى ليس مؤدياً سلبياً غير قادر على تفهم تلك النتائج أو الأسباب ، ولكنه يفكر بجدية فى أسلوب الأداء السليم فى موقف معين وكيف لا يقوم

بالأداء المطلوب منه وعليه يستطيع أن يحدد طموحاته المستقبلية والجهود التي يبذلها ، كما أن شعور الفرد الرياضي بالنجاح لا يعتمد على إحرازه لهدف مطلق أو مستوى قياسي في الأداء وإنما يعتمد على وصوله أو عدم وصوله لهدف يأمل فيه ، وهكذا فإن اقتراب الأداء الفعلي من الأداء المنتظر شيء هام عندما يحدد الفرد الرياضي أسباب النجاح والفشل لنفسه أو لغيره (١ : ٢٨) .

وفي العديد من الدراسات التي أجريت في مجال التقدير الشخصي لدرجة الطموح طلب الباحثون من الأفراد الرياضيين تحت الدراسة تقدير أدائهم في مسابقة مستقبلية ثم لاحظوا الفروق بين تقديرات الأفراد ومستوى الأداء الفعلي والتعرف على الأسباب التي تم في ضوءها تقوم الأداء ، وما هي العلاقة بين الأسباب التي صاغها الفرد الرياضي في حالة نجاحه أو فشله ، هل هي أسباب ترجع الى الفرد نفسه أم أسباب خارجة عنه (٧ : ١٢٦) .

وفي نهاية الستينيات وبداية السبعينيات بدأ الباحثون في التركيز أكثر على العلاقة بين نتائج النجاح والفشل والهدف والأداء ، والأسباب التي تؤدي الى النجاح والفشل. وصياغة تلك الأسباب التي أدت الى النجاح أو الفشل وقد توصلوا الى أنها تشمل (الحظ - القدرات - الصعوبات - المجهود) وبناء على ذلك تم وضع موازين قد يستطيع الفرد عن طريقها أن يحدد الأسباب المتعددة للنجاح والفشل وهذه الموازين أطلق عليها موازين التحكم الداخلي الخارجي ، وهي تفترض أن بعض الأسباب يمكن أن تكون داخل الفرد المؤدى وبعضها الآخر خارج عنه ، فالتحكم الداخلي يعتمد على القدرة والمجهود . أما التحكم الخارجي فإنه يشمل (مجهودات وقدرات المهاجم والمدافع - البيئة المناسبة للمنافسة - الحظ) . (٧ : ١٢٧) .

ويرى كراتي Kerate أن صفة مركز التحكم قد تظهر بوضوح في الأنشطة الرياضية ، ويتفق الباحث معه في أن بعض اللاعبين بعد الانتهاء من المباريات في حالة الهزيمة يرجعون تلك الهزيمة الى الحكم أو (م - ٥)

الجمهور أو عوامل أخرى كما أن بعض اللاعبين قد يرجع هذه الهزيمة إلى نقص في قدراته وأنه هو المقصود ولم يبذل الجهد المطلوب لتحقيق النجاح . يرى الباحث أنه في الحالة الأولى يكون اللاعب ذو تحكم خارجي . أما في الحالة الثانية يكون اللاعب ذو تحكم داخلي ، وبهذا يمكن أن يكون مفهوم مركز التحكم سمة موجودة لدى لاعب كرة السلة . وقد تعددت الدراسات حول مفهوم مركز التحكم في الأنشطة الرياضية - فقد وجد كل من مارتز Martels ١٩٩٧ (٨) وموري Moore ١٩٨١ (١٠) ، وأنشل Anshel (٣) أن :

- الأفراد ذوي التحكم الخارجي يعتمدون على الحظ في الأداء الحركي ويرجعون فشلهم إلى الحظ (٥ : ٣١٠) .
 - الأفراد ذوي التحكم الداخلي أعلى في الأداء الحركي من الأفراد ذوي التحكم الخارجي (٥ : ٣١٠) .
 - الأفراد ذوي التحكم الداخلي يعتقدون أن مهاراتهم وجهدهم له تأثير مباشر في نواتج سلوكهم (٨ : ٣٤٧٥) .
 - اللاعبات ذوات التحكم الداخلي أكثر انجازاً في المهارة من اللاعبات ذوات التحكم الخارجي (٨ : ٣٤٧٩) .
 - الأفراد ذو التحكم الداخلي أفضل في الأداء من ذو التحكم الخارجي عند التعرض إلى التغذية الراجعة الايجابية (١٠ : ٣١٥) .
 - الأفراد ذو التحكم الخارجي أفضل في الأداء الحركي من ذوي التحكم الداخلي عند التعرض إلى التغذية الراجعة السلبية (١٠ : ٣١٥) .
- ٣ - الدراسات السابقة :

٣ - ١ قام موري Moore عام ١٩٨١ بدراسة تهدف إلى التعرف على الفروق بين اللاعبات في الألعاب الجماعية والفردية في مركز التحكم لدى ٧٣ لاعبة مشتركة في الألعاب الجماعية (كرة طائرة - كرة سلة - هوكي - سوفت بول) ، ٨٣ لاعبة مشتركة في الألعاب الفردية (سباحة - جمباز - سباقات الميدان والمضمار - تنس - جولف) وقد استخدم

اختبار ليفنسون Levenson لقياس مركز التحكم ، وقد وجد أنه لا توجد فروق بين اللاعبين المشتركات في الألعاب الفردية والألعاب الجماعية في مركز التحكم (١٠ : ٣٤٧٩) .

٣ - ٢ قام عويس وحجر عام ١٩٨٥ بدراسة الفروق بين لاعبي مباريات الميدان والمضمار بالدول المتقدمة والنامية في مركز التحكم لدى ٤٠ لاعبا من لاعبي أمريكا وألمانيا وباكستان ومصر وقد استخدموا اختبار ليفنسون Levenson (IPC) لقياس مركز التحكم ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين لاعبي الدول المتقدمة والدول النامية في مركز التحكم (٦ : ٣٣) .

٣ - ٣ قامت هيئة الكشاف ١٩٨٦ ، بدراسة مركز التحكم لدى ١٥٢ لاعبا من الأنشطة الجماعية ، ٢١٨ لاعبا من الأنشطة الجماعية (كرة قدم - كرة سلة - كرة يد - كرة طائرة) ، وقد استخدمت الباحثة اختبار مركز التحكم للأطفال اعداد فاروق عبد الفتاح ، وكانت أهم النتائج عدم ظهور التحكم الداخلي لدى لاعبي كرة القدم عند مقارنتهم بلاعبي (كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة) ، ظهور التحكم الداخلي لدى لاعبات الكرة الطائرة وكرة اليد عند المقارنة بلاعبات كرة السلة ، وكذلك ظهور التحكم الداخلي بوضوح لدى مجموعة لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة عنه في الألعاب الأخرى (٢ : ٢٦٥ - ٢٧٦) .

٤ - أهداف الدراسة :

٤ - ١ . يهدف هذا البحث الى التعرف على سمة مركز التحكم لدى لاعبي كرة السلة (الدوري الممتاز - الناشئين) .

٤ - ٢ التعرف على الفروق في مركز التحكم بين لاعبي أندية المقدمه والمؤخرة في الدوري الممتاز لكرة السلة .

٤ - ٣ التعرف على الفروق في مركز التحكم بين مجموعتي (المستوى الأعلى والمستوى الأدنى) طبقا لمستوى الأداء للاعبين الناشئين

٤ - ٤ التعرف على الفروق في مركز التحكم للاعبين الناشئين طبقا

لمراكز اللعب المختلفة في كرة السلة (صناعات اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) .

٥ - فروض الدراسة :

٥ - ١. توجد فروق دالة إحصائية في سمة مركز التحكم بين لاعبي أندية المقيمة والمؤخرة في دوري الدرجة الأولى الممتازة لكرة السلة . لصالح لاعبي أندية المقدمة .

٥ - ٢. توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي المستوى الأعلى والمستور الأدنى في صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين وذلك لصالح المجموعة ذات المستوى الأعلى .

٥ - ٣. لا توجد فروق دالة إحصائية في سمة مركز التحكم لدى اللاعبين الناشئين طبقاً لمراكز اللعب المختلفة (صناعات اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) .

٦ - إجراءات الدراسة :

٦ - ١. منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي باحدى صوره وهي العلاقات المتبادلة .

٦ - ٢. عينة الدراسة : أجريت الدراسة على ٦٩ من لاعبي كرة السلة للدرجة الأولى الممتازة ويمثلون أندية الأهلي والزمالك والجزيرة والمقاولون وسان مارك والترسانة وطلعت حرب وكذلك عدد ٧٠ لاعبا من الناشئين تحت ١٩ سنة بأندية الأهلي والزمالك ، الصعيد ، القاهرة ، الشرطة ، هليوبوليس ، وهي الأندية الحائزة على المراكز الستة الأوائل في بطولة منطقة القاهرة والجيزة موسم ١٩٨٨ .

٦ - ٣ أدوات البحث :

٦ - ٣ - ١ اختبار موكز التحكم للرياضيين اعداد (سالم حسن سالم) ويتكون من ٣٠ عبارة ، ويختار المفحوص اختيارا واحدا من الاختيارات الثلاثة التي أمام كل عبارة (نعم - الى حد ما - لا) .

٦ - ٣ - ٢ مستوى الأداء : وهو عبارة عن الدرجة التي يحصل عليها اللاعب طبقا لأداء خمسة من الخبراء في كرة السلة يعطون اللاعب درجة تتراوح بين صفر وعشرة درجات ، وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة ثم حساب متوسط الدرجات الثلاثة الباقية ليحصل اللاعب على درجة من عشرة تكون معبرة عن مستوى أدائه خلال مباريات البطولة النهائية لبطولة منطقة القاهرة والجيزة لكرة السلة للناشئين تحت ١٩ سنة .

٦ - ٤ المقادير العلمية للمقياس :

بلغ ثبات الاختبار (٠.٩١٢) وذلك عن طريق إعادة الاختبار على عدد ١٧ لاعب لكرة السلة ، كذلك تم حساب الصدق الذاتي للاختبار وبلغ (٠.٧٨٤) ويتضح ذلك في جدول (٦٩) .

جدول (٦٩)

معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبار

الصدق الذاتي	معامل الثبات الذاتي	التطبيق الثاني		التطبيق الأول	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٧٨٤	٠.٩١٢	٠.٣٦٣	- ٥٠	٣.٧٧	٤٩.٣٥

٦ - ٥ الخطوات المتبعة في الاجراءات :

٦ - ٥ - ١ تطبيق أدوات البحث : قام الباحث بتطبيق الاختبار على جميع أفراد عينة البحث وذلك في الفترة من ١٩٨٨/٢/٢ حتى ١٩٨٨/٤/٣٠ .

٦ - ٥ - ٢ تصحيح المقياس : قام الباحث بتصحيح الاختبار طبقا للتعليمات الموجودة بذليل الاختبار ثم رصدت الدرجات تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

٦ - ٥ - ٣ الدرجة العليا في الاختبار تشير الى أن الفرد يميل الى التحكم والخارجي .

- الدرجة المنخفضة في الاختبار تشير الى أن الفرد يميل الى التحكم الداخلي :

- أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (٩٠) درجة وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (٣٠) درجة .

٧ - عرض وتفسير النتائج :

٧ - ١ للتحقق من صدق الفرض الأول في هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار « ت » لدلالة الفروق بين لاعبي أندية المقيمة (الأهل والزمالك) وأندية المؤخرة (الترسانة وطلعت حرب) في سمة مركز التحكم

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين لاعبي فرق المقدمة وفرق المؤخرة في الدوري الممتاز لكرة السلة في مركز التحكم

العينات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
لاعبى فرق المقدمة (ن = ١٦)	٥١٫١٨	٢٫٧٢	* ٢٫٧١
لاعبى فرق المؤخرة (ن = ٢٥)	٥٥٫١٦	٥٫٣٢	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوى (٠٫٠١) =

٠٫٢٤٣

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوى ٠٫٠١ بين لاعبي فرق المقدمة ولاعبي فرق المؤخرة في كرة السلة في سمة مركز التحكم حيث أن لاعبي فرق المقدمة يميلون الى التحكم الداخلي في حين أن لاعبي فرق المؤخرة يميلون الى التحكم الخارجى .

- ويرجع الباحث ذلك الى أن لاعبي فرق المؤخرة قد حصلوا على درجات مرتفعة في مركز التحكم عند مقارنتهم بلاعبي فرق المقدمة حيث،

يشير ذلك الى أنهم يرجعون نتائج المباريات الى تأثير عوامل خارجية مثل الجمهور أو التحكم أو الى عدم التوفيق فى التصويب نتيجة الى الحظ فى حين أن لاعبى فرق المقدمة يعتمدون على جهودهم ويرجعون نتائج المباريات الى أسباب موضوعية خاصة بكفاءتهم ومهاراتهم ومستوى أدائهم خلال المباريات . وتتفق هذه النتيجة ودراسة كل من مارتز Marters ومورى Moore وأنشل Anshel

٧ - ٢ للتحقيق من صدق الفرض الثانى فى هذه الدراسة استخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق بين لاعبى المستوى الأعلى والمستوى الأدنى فى صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين ، ولتحقيق ذلك كون الباحث المجموعتين طبقا لمستوى الأداء وذلك بحساب الربيع الأعلى (٢٥٪) والربيع الأدنى (٢٥٪) وفق الدرجات التى حصلوا عليها عند تقييم مستوى أدائهم .

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين لاعبى المستوى الأعلى والمستوى الأدنى فى صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين

القيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)
لاعبو المستوى الأعلى (ن = ٢٣)	٤٩٣	٢٥٦	٢٦٨ *
لاعبو المستوى الأدنى (ن = ١٤)	٥٢٥	٤٥١	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) = ٢٤٤ .

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين اللاعبين المتفوقين فى المستوى المهارى واللاعبين الأقل فى المستوى المهارى ، حيث أن لاعبى المستوى الأعلى يميلون الى التحكم الداخلى فيه حين أن اللاعبين ذوى المستوى الأقل مهاريا يميلون الى التحكم الخارجى . وهذه النتيجة تشير الى أن اللاعبين المتفوقين مهاريا قادرين على التحكم فى

المؤثرات الخارجية ولديهم اعتقاد صحيح عن قدراتهم وجهودهم وأن تحقيق النجاح يعتمد على مقدار ما يبذلون من جهد في المواقف المختلفة في حين أن اللاعبين الأقل في المستوى المهارى يرجعون الفوز أو الهزيمة الى أشياء أخرى خارجة عن إرادتهم مثل تأثير الجمهور أو الحكيم أو عوامل أخرى وهذه النتائج تتفق مع آراء كل من ماك كونييل Mc Conell (٢) وماك كيشي Mc Keachie (٩) ومارتز Marters (٨) وموري Moore (١٠).

• أنشيل Anshel (٣)

٧ - ٣ للتحقيق من صدق الفرض الثالث في هذه الدراسة استخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد بين لاعبي المراكز المختلفة في كرة السلة (صانعو اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) . وقد استخدم الباحث طريقة ANOVA (أقل فرق معنوى) للموازنة ودلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة في سمة مركز التحكم .

جدول (٤)

تحليل التباين للاعبى المراكز المختلفة فى كرة السلة
(صانعو اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) فى مركز التحكم

معد التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	٢	٥٨١٢٣	٢٩٠٦		
داخل المجموعات	٦٧	١١٦٣٩٢٧	١٧٣٢٧	١٦٧	فرد السلة
المجموع	٦٩	١٢٢٢٠٧١			

• قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ٤.٩٨

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين لاعبي المراكز المختلفة فى كرة السلة (صانعو اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) فى مركز التحكم حيث أن قيمة ف = ١٦.٧ . وقد تم استخدام قيمة أقل فرق معنوى (LSD) للمقارنة بين المتوسطات الخاصة بالمجموعات الثلاثة كما فى جدول (٥) .

جدول (٥)

المتوسطات الخاصة بالمجموعات الثلاثة في المراكز
(صانعو اللعب - الارتكاز - الأجنحة)

مركز اللعب	صانعو اللعب	الارتكاز	الأجنحة
المتوسطات	٥٠.٥	٤٠.٥	٣٩.٥

قيمة أقل فرق معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٣٩.٥

في ضوء ما سبق نجد أنه لم توجد فروق في مركز التحكم بين لاعبي المراكز المختلفة في كرة السلة وهذا يشير إلى أهمية تعزيز مفهوم مركز التحكم لدى لاعبي المراكز المختلفة وضرورة أن يدرك اللاعب أن هناك علاقة سببية بين سلوكه والثواب الذي يحصل عليه ، ويختلف هذا الإدراك من فرد لآخر وكذلك باختلاف المواقف ، فتحمل المسؤولية وإحساس كل لاعب بأنه مسئول عما يحدث داخل الفريق له أهميته لنجاح الفريق .

٨ - التوصيات :

٨ - ١ يوصى الباحث بضرورة أن يقوم مدربو كرة السلة بالتعرف على الأسباب التي يصوغها اللاعبون في حالة الفوز أو الهزيمة والعمل على تلافى تلك الأسباب .

٨ - ٢ يوصى الباحث بضرورة رفع مستوى الصفات الإرادية لدى اللاعبين حتى يتحمل اللاعب المسئولية ولا يرجع أسباب الفوز أو الهزيمة إلى أسباب خارجية وأن يرجعها إلى إرادته .

٨ - ٣ عمل اختبارات دورية للاعبين كرة السلة لقياس مركز التحكم والاستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين والاستفادة منهم في الوقت المناسب من المباراة .

٩ - المراجع :

٩ - ١ المراجع العربية :

١ - سالم حسن سالم : مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوى الرقوى لدى متسابقى الميدان والمضمار . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ .

٢ - هنيه محمود الكاشف : التحكم الداخلى والخارجى للاعبى ولاعبات بعض الألعاب الجماعية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد التاسع ، العدد الثانى ، مارس ١٩٨٦ .

3. Anshel. M.H. Effect of age, sex, and type of Feedback on motor performance and Locus of Control, R.Q. 1979, Vol. 50, No.3, PP. 305 - 317.

4. Cratty, B.J. Psychology in Contemporary Sport, Guidelines For Coaches and Athletes, Prentice Hall INC., Englewood Cliffs New Jersey, 1973.

5. Gratty, B.J. Social Psychology in Athletics. INC., Snglewood Cliffs, 1981, PP. 125 - 136.

6. Ewees, K. Hagar S. Comparison Study between Developed and undeveloped track and field countries on Locus of Control, International Congress, Sport for all in The Developing Countries, Faculty of Physical Education, Helwan University, Cairo, 1985, P. 33.

7. Le Frances, G.R. Psychological Theories and Human Learning. New York, Ed. 2, 1972, PP. 266 - 267.

8. Martens, R. Internal; External Control and Social Reinforcement Effects on motor performance, R.Q. 1971, Vol. 42, N. 3, PP. 307 - 313.
9. Mc Keachie, W.J., Doyle, C., L., and Maffett, M.M. : Psychology Th Edition, Addison Weasley Publishing Co., California, 1976.
10. Moore, S.L. A Study of Perceived Locus of Control in College Women Athletes in team and Individual Sports. D.A.L 1981, Vol. 41, No. 8, P. 3479.
11. Rotter, J.B. Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1975, Vol 43, PP. 56 - 67.

تأثير وسائل التخاض من التعب على تنمية تركيز خايمض اللاكتيك وفترة استعادة الاستشفاء ومستوى الأداء في الجمباز

د. نوال حسن الفار

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يشمل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثين لتطبيق أحد الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات في تلك المجالات ووسيلتهم في ذلك الدراسة العلمية والبحث التجريبي .

وقد امتد البحث العلمي الى ميدان الحياة الرياضية فرياضة الجمباز أحد الأنشطة الهامة الرئيسية التي حظت بنصيب كبير من الانتكاس في الأساليب الفنية للأداء الحركي الذي يتميز بالمخاطرة والابداع على الأجهزة المختلفة الأمر الذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز وما يرتبط بذلك من جهد نفسي وعصبي كبير .

ويحدث كثيرا في ظروف مباريات الجمباز أن تقوم اللاعبه بتكرار العمل بانتقالها لاعادة المجهود الرياضي على جهاز آخر من أجهزة الجمباز ولذا لاحظت الباحثة على اللاعبه بعض الاجهاد وانهاك للجهاز العصبي العضلي وفي هذه الحالة يتحمل الجسم عبئا وتوترا كبيرا جسمانيا وعصبيا .

ويذكر محمد صبحي حسنين (١٩٧٩) أن التعب يحدث عادة بعد الاشتراك في مباراة أو لقاء هام أو بعد أداء عمل يتميز بصعوبة في أداء المهارات الحركية أو بدرجة عالية من السرعة والتوافق ويصاحبه تغيرات في الجهاز الدوري والتنفسي وفي كيميائية العضلات (: ١٦٩) .
وفي ذلك يقول سايمونس Simonson (١٩٧١) ، بيكاسترو

وبونين Bekastro & Bonen (١٩٧٥) أن التعب يجعل سريعا ليس فقط من جراء التحميل على العضلات ولكن أيضا عند أداء الحركات السريعة المتكررة. إذا كانت هناك وحدات حركية كبيرة مشتركة في العمل وذلك لأن سرعة الحركة في هذه الظروف لا يتيح لهذه الوحدات أن تستريح بدرجة كافية أثناء فترة الاسترخاء القصيرة جدا . كما يحدث ذلك في الجمباز وخاصة الحركات الأرضية والعرضتان المختلفتا الارتفاع (المتوازي) . ويعنى ذلك تراكم حامض اللاكتيك في العضلات اذ توصل كل من جروس Grose (١٩٥٨) ، كلارك وستلماش Clark & Stelmach (١٩٦٠) أن سبب التعب تكوين حامض اللاكتيك في العضلة وأيضا نقص الأكسجين بها .

كما أكد ذلك أيضا أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) أن حينما يتجمع حامض اللاكتيك في العضلة وفي الدم ويصل الى مستوى عال ينتج عن ذلك تعب وقتي ويعتبر ذلك عائقا بالنسبة للاعب والسبب الأول للتعب المبكر (: ٢٥) .

وقد بين بروها Brauha (١٩٦١) ، محمد صبحي حسنين (١٩٧٩) أن أكثر عامل مهم يسبب حدوث التعب العضلي هو تراكم حامض اللاكتيك وزيادته تقل القدرة الانقباضية للعضلات وتصل العضلة الى الاجهاد .

وقد أضاف فوكس Fox & Mathews (١٩٨١) أنه قد تصل نسبة اللاكتيك الى ٢٠٠ ملجم / أثناء النشيط ذو القوة العالية والمستوى الطبيعي ١٠ ملجم / أي بزيادة ٢٠ ضعيف (: ١٥) . وقد ذكر مجدي زكريا (١٩٨٣) نقلا عن مولبروسنيمون Muller & Simoon ، جيمس بيفارنك J.M. Picarnick (١٩٨٦) أن التعب هو التغيرات التي تحدث في العضلة نفسها حيث يتزايد حامض اللاكتيك مع قلة الأكسجين في الدم وتجميع ثاني أكسيد الكربون مما يحدث اضطرابات في الممرات العصبية من العضلة واليها .

كما أثبتت دراسة كل من جروس Grose (١٩٥٨) ، كلارك وستلماش Clarke & Stelmach (١٩٦٠) بأجراء انقباضات عضلية

لعضلات الذراع مع منع الدم من السريان للعضلات العاملة أدى الى نقص الأكسجين عن العضلة وبالتالي أسرع بحدوث التعب للعضلة .

وأكدت عصمت عبد المقصود (١٩٨٥) أن حمل الأوعية الدموية للأكسجين للعضلات يمكن أن يتفاعل بسرعة أكثر ويمكن أيضا الاستشفاء بسرعة من التعب (: ٤٤) .

كما أضافت أيضا أن الشعور بالتعب يؤدي الى عدم انتظام معدل النبض خلال الأداء وخلال فترة استعادة الشفاء (: ٢١) .

وقد بين مختار سالم (١٩٦٥) أن الراحة ضرورية للاعب ليستعيد بها قواه العضلية والجسمية من عناء العمل والتعب (: ٣٧٩) .

مما سبق يتضح أهمية ازالة التعب حتى يمكن مواصلة العمل بكفاءة مرة أخرى ويكون ذلك عن طريق خفض نسبة تركيز حامض اللاكتيك وسرعة استعادة الشفاء وقد استخدمت وسائل عديدة لازالة التعب واسترجاع الشفاء منها التدليك الشخصى .

فقد بين نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) ، زينب العالم (١٩٨٣) أن التدليك الشخصى أثناء المنافسة الرياضية خاصة للرياضة التى تسمح بفترات راحة والحد الأقصى لذلك ٥ دقائق وهذا يعمل على استرجاع العضلة أو المرونة لاستئناف المنافسة .

كما أضاف جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) ، اوريسمان سوزان Oresman Susan (١٩٨٤) أن التدليك الشخصى يمكن أن يعطى فى أى وقت ولمدة ٥ دقائق فقط والغرض منه إعادة العضلات لحالتها الطبيعية بعد بذل المجهود لتخفيف حدة التعب .

وذكرت زينب العالم (١٩٨٣) أن الفضل الأول فى مكافحة التعب يرجع الى التدليك اذ أن تأثيره الميكانيكى ينشط ويقوى عمليات التمدد فيسرع مرور تيار الليمف والدم للعضلات التى تقوم بالمجهود كما يساعد على عزل مخلفات التمثيل الغذائى بالجسم وأن التدليك يرجع قدرة العضلة على العمل من ٥ : ٧ مرات كما أنه يخفف أو يزيل تماما التعب العضلى (: ٥٣) .

وكما ذكر جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) أن

التدليك الشخصى يؤدي فى حالة التعب وينشط الجسم اذا استمر لمدة عشرة دقائق (: ١٢٢) .

هذا وقد أشار وايكيم Wakim (١٩٨٠) اوريسمان سوزان Oresman Susan (١٩٨٤) أن ضغط الدم الانبساطى والانقباضى والنبض يميل الى الانخفاض بعد التدليك .

وقد قام جروس Grosse (١٩٥٨) بدراسة عن انخفاض محنيات التعب العضلى بواسطة الحرارة والبرودة واستخدام التدليك والنفط الساخن وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن البرودة تقلل من فاعلية القوة وتنقص من كمية العمل التى تقوم به العضلة أما باستخدام التدليك لمدة ٤ دقائق تحقق كمية كبيرة من العمل .

هذا وتعتبر تمرينات التنفس من أحد الوسائل الهامة أيضا فقد أشار بول اورام Paul Uram (١٩٨٣) أن برنامج تمرينات التنفس يزيد من الدورة الدموية والمرونة وتعطى استرخاء ومطاطية للعضلات وتخلص الجسم من التعب (: ١١٢) .

كما أشار كفوكتا Cvkata (١٩٨٤) أنه يجب بعد التدريبات المجهدة إعطاء تمرينات تنفس لارتخاء العضلات وهذه التمرينات تساعد على تخليص العضلات من الفضلات وتحسين من الدورة الدموية (: ٢٣) .

وقد وجدت عصمت عبد المقصود (١٩٨٥) أن الراحة والاسترخاء تلعب دورا هاما فى تحقيق التوازن الملائم حيث يساعدان على تهيئة احتزان الطاقة التى تسمح بالتخلص من نواتج الفضلات (: ٤٧) .

كما أجرى تالشف Talechef (١٩٧٩) دراسة عن تأثير بعض وسائل استعادة الشفاء المختلفة من التدليك اليدوى والتدليك بواسطة الأجهزة ، حمامات السونا ، الماء الساخن والموجات فوق الصوتية والأشعة البنفسجية على رفع كفاءة التدريب للوصول بطريقة سريعة ومباشرة الى مرحلة استعادة الشفاء (: ٧٦ - ٧٧) .

وقد أثبت دوبرفسكى (١٩٨٠) أن التدليك لجميع أجزاء الجسم

مع إعطاء جرعات من الأكسجين يؤدي إلى زيادة سرعة استعادة الشفاء وتحسين في سرعة النبض وخفض التوتر العضلي (: ٢٧ - ٢٨) .
بعد العرض السابق من آراء العلماء وتجارب الباحثين للتغلب على مشكلة التعب أما بتأخيرها أو بسرعة التخلص منها واستعادة الاستشفاء بعد العمل العضلي في فترات الراحة حيث يقوم أما بأداء تمارين التهدئة أو لا يقوم بأي شيء أو قد يستخدم وسائل أخرى مساعدة مختلفة ومتنوعة مثل التدليك ، والتدليك الشخصي ، والتدليك بواسطة الأجهزة ، وحمامات السونا ، والدش الساخن ، وتمارين التنفس ، وتمارين الاسترخاء أو استخدام الموسيقى في الأوقات الإيجابية والموجات فوق الصوتية والأشعة وغيرها .

وقد اختارت الباحثة التدليك الشخصي وتمارين التنفس والراحة السلبية كوسائل للتخلص من التعب لأن من مميزاتها يمكن اللاعب أدائها بمفردها في أي وقت ولا تحتاج إلى أدوات والبحث الحالي محاولة لدراسة تأثير بعض وسائل التخلص من التعب وهي (التدليك الشخصي - تمارين التنفس - الراحة السلبية) بهدف التعرف على أي الوسائل الثلاثة المذكورة أفضل في خفض نسبة تركيز حامض اللاكتيك واستعادة الشفاء مما يؤدي إلى كفاءة اللاعب من الناحية العضلية والعصبية وبالتالي إلى تحسين مستوى الأداء على الجهاز التالي .

التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث :

التدليك الشخصي : Self Massage هو أن يعمل اللاعب طرف التدليك على نفسه مثل التدليك الذي يعمل بواسطة المدلك وينقسم إلى :
تدليك اعتيادي - تدليك تدريبي - تدليك انعاش (تجديد) والذي يخصص التدليك الانعاش (التجديدي) (: ١٨١) .

١ - **التدليك الاعيادي** : هو أحد أنواع التدليك الرياضي الذي يعمل مباشرة قبل المجهود الرياضي إذ أن هدفه الأساسي مساعدة الرياضيين قبل القيام بأعمال التدريب وغالباً قبل البدء للمباريات والمسابقات لرفع الامكانيات الوظيفية للجسم (: ٦٩) .

٢ - التدليك التدريبي : يستعمل هذا النوع بصفة مكملة للتدريب أو بدلا منه ويتميز بأنه اما أن يكون تدليك كلي وله تأثير عام على الجسم كله واما تدليك جزئي وتوزع على العضلات التي تعمل بمجهود رياضي كبير (: ١٩٠) .

٣ - التدليك الانعاشي (التجديدي) : يستعمل هذا النوع من التدليك بعد التدريب وبعد المباراة أي بعد المجهود الرياضي العنيف والغرض منه إعادة العضلات لحالتها الطبيعية بعد بذل المجهود لتخفيف حدة التعب الذي يصاحب الجسم بعد مجهود عضلي (: ١٩٢) .
الراحة السلبية : وهي الراحة التي يقوم بها اللاعب دون الاتيان بأي نشاط .

تمرينات التنفس : ويقصد بها أداء بعض التمرينات بحيث تأخذ شهيق عميق وبعضها لاجراج الزفير طويل (: ١١٣) .
التعب العضلي : Muscular Fatigue هو هبوط وقته في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكي المؤدى (:) .
فترة الاستشفاء : Recovery Time هي الفترة التي تلي المجهود البدني مباشرة والتي تعود فيها المركبات الكيميائية والتنفس وسرعة القلب الى مستواها الطبيعي (: ١٠٣) .
حمض اللاكتيك : Lactic Acid هو الصورة النهائية لتمثيل الجلوكوز في الجسم بطريقة لاهوائية (: ٣٠٩) .

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصي - تمرينات تنفس - راحة سلبية) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم .
- ٢ - التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة على مستوى الأداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع .

٣ - التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة على استعادة الشفاء (النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى) .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائية فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدام طرق التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) .
- ٢ - توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على مستوى الأداء المهارى فى جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) .
- ٣ - توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على استعادة الشفاء (النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى) لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) .

اجراءات البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية وهى طريقة مناسبة لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

عينة عمدية من لاعبات الجيمباز تحت ١٤ سنة بمنطقة القاهرة وتشمل على ١٨ ثمانية عشرة لاعبة يمثلن ٩٠ ٪ من المجتمع الاصلى يتراوح العمر التدريبى من ٦ : ٨ أعوام وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات تجريبية بواقع ٦ لاعبات لكل مجموعة ولضمان تكافؤ المجموعات التجريبية تم ضبط المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، نسبة اللاكتيك فى الدم - النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى ومستوى الاداء للجهاز الاول (الحركات الأرضية) والجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) حتى لا تعزى الفروق لهذه المتغيرات جدول (١) .

١٠٢٤

تحليل التباين لمغذيات البحث أثناء الراحة قبل أداء الجهاز الأول (حركات أرضية) •

[illegible]

三(三)三三

٧٦٨ عند مستوى ٠.٥

عدد ٦٣٦ عند مستوى ١٠ ر

يُتَضَمَّح من الجدول السابق ان قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولي في جميع التغيرات وهذه النتيجة تدل

علماء أرقية (ف) غردالة احصائيا معناه، علم وجود فروق حقيقية بين المجموعات الثلاثة في متغيرات البحث وهذا يدل على

تلكا فؤ قهباسات البعث القبلىة لافراد عىنة البعث اثناء الرابة وقبل اءاء البهاب الاول (اربكات ارضىة) وقبل اسءءءام وسمائل

التخلص من التعب المختارة •

أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر)
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام)
- جهاز سفيجمانوميتر Sphygmanometer مع استخدام السماعة الطبية لقياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى مرفق (١)
- حقن بلاستيك وأنايب اختبار بها هيبارين لحفظ الدم من التجلط لقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك
- صندوق به أماكن لحفظ عينات الدم
- وسائل التخلص من التعب المختارة وهى (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) مرفق رقم (١) ، (٢)
- مستوى الأداء للجهاز الأول (الحركات الأرضية) ، الجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) عن طريق لجنة تحكيم قانونية مرفق رقم (٣)
- استمارات خاصة بتسجيل بيانات القياس لكل لاعبة من عينة البحث

الاعداد للتجربة :

- التأكد من سلامة الحالة الصحية بإجراء الكشف الطبى على اللاعبات وكذلك من سجل التاريخ المرضى لهن واستبعاد غير اللائقات.
- صحيحا
- تم تحديد أهم وسائل التخلص من التعب التى يسهل تنفيذها وهى (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) من خلال استعراض آراء الخبراء المتخصصين فى علم وظائف الأعضاء ، التدليك ، الجمباز وكذلك الكتب والمراجع
- تم اجراء تجربة استطلاعية للوقوف على صلاحية البرامج التجريبية المستخدمة بعد عرضها على الخبراء من كليات التربية الرياضية

مخصص تمرينات وجمباز والمتخصصين في التدليك لا تقل مؤهلاتهن عن استاذ دكتور وقد تم حذف غير الملائم منهم وتعليم الطالبات كيفية التدليك الشخصى للطرق التى تم اختبارها للمجموعة الاولى كذلك تعريف المجموعة الثانية تمرينات التنفس بكيفية أداء هذه التمرينات واصلاحها لهن كما تم شرح أسلوب الراحة السلبية للاعبات المجموعة الثالثة .

— قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بهدف الوقوف على ملامحة الامكانيات لأفراد عينة البحث من حيث :

المكان : تم اختيار نادى التوفيقية للتنس لقربه من معمل التحاليل بمستشفى الموظفين العام التخصصى حتى لا يؤثر بعد المسافة على مكونات الدم للعينات المأخوذة من أفراد العينة .

الزمان : وجد أن انسب توقيت لاجراء التجربة هى المدة من الساعة ٩ الى الساعة ١١ ظهرا داخل صالة التدريب حتى لا يتعرض أفراد العينة الى تأثير ارتفاع درجة الحرارة وذلك فى المدة من ١٩٨٧/٨/١ الى ١٩٨٧/٨/٣ على أن يتم القياس لست لاعبات كل يوم .

راعت الباحثة أن يتم نقل أفراد عينة البحث الى النادى بوسيلة حركية حتى لا تتعرض اللاعبه لأى مجهود قد يؤثر على نتائج البحث .

— قام الأطباء بتدريب مساعدين على قياس النبض ومعدل التنفس .

— أعدت الباحثة الاستمارات الخاصة بالقياسات لتسجيل نتائج

البحث .

تنفيذ التجربة :

راعت الباحثة أثناء تنفيذ التجربة أن :

— يقوم بالقياس عدد (٢) طبيب لقياس الضغط الانقباضى

والانبساطى وأخذ عينة الدم ، ومساعدين مدربين لأخذ النبض ومعدل

التنفس بحيث يؤخذ النبض لمدة ٦ ثوان ثم يضرب فى ١٠ .

- القياس لست لاعبات في اليوم ، لاعبتين من كل مجموعة حتى تكون تأثير العوامل الخارجة واحدة للمجموعات الثلاثة .

- مراعاة أن يكون الأداء بصورة متصلة وبأقصى سرعة .

- حددت مناطق التحمل عند لاعبات الجيمباز وهي :

جميع عضلات الرقبة والكتفين وخاصة العضلة المنحرفة المربعة والعضلة الدالية ، جميع عضلات الظهر ، عضلات الصدر ، عضلات البطن ، العضلات الآلية ، عضلات الفخذ وخاصة القابضة والباسطة العضلات الباسطة للذراع والقابضة وعضلات الساعد .

- حدد التدليك الرياضي الانعاش الخاص للاعبات الجيمباز بأن تبدأ أنواع التدليك كلها سطحية وتدرج في العمق فيستعمل تدليك مسحي عميق ، التدليك العصري ، كذا التدليك العجني وخاصة الدائري وتتناوب مع هذه الأنواع التدليك الاهتزازي وبعد الانتهاء من التمرين يعمل تدليك للطرف المذكور .

حددت الراحة بين الجهاز الأول (حركات أرضية) وبين الجهاز الثاني (العارضتان المختلفتان الارتفاع) ١٥ خمسة عشرة دقيقة كلها خمس دقائق للقياسات التي تلي الجهاز الأول (الحركات الأرضية) وعشر دقائق لتنفيذ الوسيلة بحيث يكون قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك هي آخر القياسات اذ وجد أن أفضل توقيت لأخذ عينة الدم بعد خمس دقائق من انتهاء المجهود حتى يمكن انتشار حامض اللاكتيك في الدم .

- خصصت طبينة واحدة لأجراء التحاليل اللازمة للثلاث مجموعات .

- اجراء التحليل مباشرة وتحت درجة حرارة ٢٠ م .

خطوات اجراء التجربة :

١ - قياس مستوى الأداء في الحركات الأرضية والعارضتان المختلفتان الارتفاع للمجموعة كلها قبل يومين من بدء التجربة كقياس قبلي لمستوى الأداء بواسطة لجنة مكونة من خمس محكمات حاصلات على درجة

الدكتوراه فى التربية الرياضية بجانب شهادة التحكيم من الدرجة الأولى فى رياضة الجمباز من قبل الاتحاد المصرى للجمباز وقد تم تقدير المستوى على أساس قواعد التحكيم واستخراج متوسط الدرجة وقد تم اختبار اللاعبين فى صالة الاتحاد المصرى للجمباز تحت ١٤ سنة مرفق رقم (٣) .

٢ - أخذ قياسات المتغيرات المختلفة قبل بدء التجربة لضبط المتغيرات (نسبة حامض اللاكتيك - النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى) أى فى وقت الراحة لجميع أفراد العينة .

٣ - يؤدى ست لاعبات فى اليوم ، اثنين من كل مجموعة على جهاز الأرضى لتحديد مستوى الأداء .

٤ - قياس المتغيرات المختلفة (نسبة حامض اللاكتيك فى الدم - النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى) .

٥ - استخدام كل اثنين لوسيلة مختلفة من وسائل التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) لمدة ١٠ عشرة دقائق .

٦ - القياس البعدى للمتغيرات (نسبة حامض اللاكتيك فى الدم - النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضى - الضغط الانبساطى) والقياس البعدى للعارضتان المختلفتا الارتفاع .

٧ - تحليل البيانات احصائيا باستخدام تحليل التباين ، اختبار تي.توكى للحصول على نتائج البحث .

النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٢)

تحليل التباين لمتغيرات البحث بعد الجهاز الأول (حركات أرضية)

المتغير	البيان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
سمة اللاكتيك	بين المجموعات	٥٢٠٨١٢,٩٤	٢	٢٦٠٤٠٦,٤٧	٢,١٤	غير دال
	داخل المجموعات	١٨٢٥٢,٧٩	١٥	١٢١٦٨٥,١٧		
النفس	بين المجموعات	١٤١٦,٤٧	٢	٧٠٨,٢٣	٢,١٣	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠٢٢,١٥	١٥	٣٣٤,٨١		
مدد النفس	بين المجموعات	٨٢٣,٧٤	٢	٤١١,٨٧	١,٨٧	غير دال
	داخل المجموعات	٥٦٨٣,٥٧	١٥	٣٧٨,٩٠		
الضغط الانقباضى	بين المجموعات	٨٤٠,٢٦	٢	٤٢٠,١٣	١,٨٧	غير دال
	داخل المجموعات	٦١٢٤,٥	١٥	٤٠٨,٣٠		
الضغط الانساطى	بين المجموعات	١٢٨,٢	٢	٦٤,١	١,٨٤	غير دال
	داخل المجموعات	٧١٩,١	١٥	٤٧,٩٤		
مستوى الاداء للحركات الارضية	بين المجموعات	١٧,٠٨	٢	٨,٥٤	١,١١	غير دال
	داخل المجموعات	٢٠٨,٦٣	١٥	١٣,٩٠		

قيمة « ف » الجدولية :

٣,٦٨ عند مستوى ٠,٥

٦,٣٦ عند مستوى ٠,١

يتضح من الجدول السابق أن قيمة «ف» المحسوبة أقل من قيمة «ف» الجدولية فى جميع المتغيرات وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا بمعنى عدم وجود فروق حقيقية فى هذه المتغيرات بين الطرق الثلاثة للتخلص من التعب (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) بعد الجهاز الأول (حركات أرضية) .

جدول رقم (٣)

تحليل التباين لمتغيرات البحث بعد استخدام الوسيلة

المتغيرات	المرمان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدالة الاحصائية
نسبة اللاكتيك	بين المجموعات	١٩٤٢٥٩,٨	٢	٩٧١٢٧,٩	٦,١٣	دال عند مستوى ٠,١
	داخل المجموعات	١٣٠٥٥١,٥	١٥	٨٧٠٣٧,٤		
النبض	بين المجموعات	٢٦٠١,٨	٢	١٣٠٠,٩	٧,١٢	دال عند مستوى ٠,١
	داخل المجموعات	٢٧١٠١,٥	١٥	١٨٠٦٧,٤		
معدل التنفس	بين المجموعات	٢٠٤٣,٨	٢	١٠٢١,٩	٦,٧١	دال عند مستوى ٠,١
	داخل المجموعات	١٢٨١,٥	١٥	٨٥٤,٣		
الضغط الانقباضى	بين المجموعات	٥١٣,٣	٢	٢٥٦,٦٥	١,٩٣	غير دال
	داخل المجموعات	١٠٥١,٥	١٥	٧٠,١٣		
الضغط الانبساطى	بين المجموعات	٧٧١,٣٦	٢	٣٨٥,٦٨	١,١١	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠١,٣٠	١٥	٣٣,٤٢		
مستوى الأداء للمرضى المختلفين الارتفاع	بين المجموعات	١٢١,١٢	٢	٦٠,٥٦	٢,١١	دال عند مستوى ٠,٠٥
	داخل المجموعات	٢٥١,٢٠	١٥	١٦,٧٨		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة «ف» المحسوبة أكبر قيمة «ف» الجدولية في متغير نسبة اللاكتيك ، النبض ، معدل التنفس ، مستوى الأداء للجهاز الثانى (العارضا المخلتفا الارتفاع) وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» دالة احصائيا بمعنى وجود فروق حقيقية فى هذه المتغيرات بين الطرق الثلاثة للتخلص من التعب (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) .

وتشير نتائج الجدول أيضا أن قيمة «ف» المحسوبة أقل من قيمة «ف» الجدولية فى متغير الضغط الانقباضى والانبساطى وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا بمعنى عدم وجود فروق حقيقية فى متغير الضغط الانقباضى والانبساطى بين وسائل التخلص من التعب الثلاثة بعد استخدام الوسيلة .

ولادة العروى من مؤسستين نعمة اللاتيك في الدم ، النقر ، معدل التنفس ، مستوى الازمة ، للمراضة ، المتخلفة الا ارتفاع من الوسائل المستخدمة عند الثلاثة عند الوسائل

[illegible]

النتائج ومناقشتها :

يتضح من جدول رقم (٢) أنه يوجد زيادة في بعض المتغيرات (نسبة اللاكتيك في الدم - النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضي والانبساطي) بعد الجهاز الأول (حركات أرضية) للمجموعات الثلاثة ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد صبحي حسانين (١٩٧٩) أنه بعد الاشتراك في مباراة أو لقاء هام أو بعد أداء عمل يتميز بصعوبة في أداء المهارات الحركية ، أو بدرجة عالية من السرعة والتوافق يصاحبه تغيرات في الجهاز الدوري والتنفسي وفي كيميائية العضلات (: ١٦٩) .

وقد تبين من الجدول أيضا عدم وجود زيادة في درجة مستوى الأداء في المجموعات الثلاثة وترجع الباحثة ذلك الى تشابه حالة افراد عينة البحث من الناحية الفسيولوجية والجسمانية والتدريبية وبناء على ذلك يمكن القول بأن أى تغيير نتج في هذه المتغيرات بعد استخدام وسائل التخلص من التعب يمكن ارجاعه الى تأثير استخدام هذه الوسائل (تمارين تنفس - تدليك شخصي - راحة سلبية) .

ونشير نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائية بالنسبة للاكتيك في الدم بعد استخدام الوسائل المختارة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من براها وماكسفيلد Brauha & Maxfield (١٩١١) ، نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) أن استخدام تمارينات التنفس بعد الأداء خلال فترات الراحة البيئية يحدث هبوط في تراكم حامض اللاكتيك في الدم من ٦٣ : ٤٣ ٪ ملليجرام ومن ٧٦ : ٥٠ ٪ ملليجرام بعد الأداء . وأن المعدل الطبيعي يتراوح من ١٠ : ٢٠ ملليجرام لكل ١٠٠ ملليمتر دم أثناء الراحة وتتضاعف هذه الكمية حوالي ٢٠ مرة وتبلغ ٣٠٠ ملليجرام ٪ عند أداء النشاط البدني نتيجة لعدم توافر الأكسجين في العضلات ولذلك ينتقل الحمض من العضلات الى الدم وسوائل الجسم الأخرى بسبب الخاصية الانتشارية .

ويمكن تفسير ذلك مع ما ذكره كل من بول اروام Paul Uram (١٩٨٢) ، كفيكوتا Cvikota (١٩٨٤) أن تمرينات التنفس التي تؤدي بعد تدريبات مجهدة تحسن من عمل الجهاز الدورى فيزداد توصيل الدم الى العضلات عن طريق زيادة الدفع القلبي والشعيرات الدموية وتوزيع سريان الدم الى العضلات العاملة وهذا يعمل على سريان الدم خلال العضلات لفترة زمنية معينة مما يسمح بزيادة انتشار اللاكتيك من العضلات الى الدم الذى يقوم بنقله الى القلب وتقوم الألياف العضلية للقلب باستهلاك هذا الحامض وبذلك يقل مستوى تركيزة فى الدم .

ويتبين من النتائج أيضا أن وسيلة الراحة السلبية لها تأثير على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدامها .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كوفمان و. Kaufman & Ware (١٩٧٧) ، فوكس وماتىوس Fox & Mathews (١٩٨١) أن الراحة السلبية ممكن أن تمتد ببعض التحسن ويترك هذا للتخلص الطبيعى بالجسم حيث أن تركيز حامض اللاكتيك يزداد ما بين ٢ - ٨ ف بعد انتهاء التدريب ويستمر فى الفترة دون تغيير الا أنه يبدأ فى الانخفاض تدريجيا .

كما تشير نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى لها تأثير على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدامها وتمثل المتوسط الأفضل أى (الأقل) .

وتعلل الباحثة هذه النتيجة بأن التدليك الشخصى الذى جاء فى المرتبة الأولى قد يرجع الى أن هذه الوسيلة تؤدي بواسطة الالعبه من تدليك مسحى عميق ، عصرى ، وعجنى وأهترازى .

وقد أوضح ذلك كل من واكيم Wakim (١٩٨٠) ، جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) ، زينب العالم (١٩٨٣) أن التدليك الشخصى مثل المسحى العميق بسبب انطلاق مادة مثل الهستامين لها

تأثير توسعي على الشعيرات الدموية وتحسن الدورة الدموية للجلد في الطرف المدلك لفترة طويلة فيسهل التخلص من الفضلات المترسبة من عملية الاحتراق بالعضلات وذلك بتكسير المتجمع منها ودفعه الى الأوعية للمقاومة للتخلص منه وبذلك يمكن العضلات من الرجوع الى حالتها الطبيعية وتهيئتها في أقصر وقت ممكن لمواجهة المجهود الجديد الذي ستبذله اللاعب في المسابقة التالية .

وتأسيسا على ما سبق يتضح أن هناك فروق في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد استخدام الوسائل المختارة وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على أن :

« توجد فروق دالة احصائيا في نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد استخدام طرق التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصي - تمرينات تنفس - راحة سلبية) لصالح التدليك الشخصي (الانعاش) ، وتشير نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا لمستوى الأداء في العارضتان المختلفتا الارتفاع بعد استخدام الوسائل المختارة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه ميتشل Mitchell (١٩٦٣) ، دافيد David (١٩٧٨) أنه اذا استمر اللاعب في أداء تمرينات بسيطة لمدة دقائق قليلة بعد الانتهاء من النشاط يعطى الجهاز الدوري فرصة للتأقلم التدريجي لتدفق الدم من العضلات العاملة والأوعية الدموية للجلد الى مركز الدورة الدموية وبذلك يمكنه من استعادة الاستشفاء في أقصر وقت ممكن ويترتب على ذلك تحسن في المهارات وتقل الأخطاء .

وتتفق أيضا مع اثبته نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) ، بول اورام Paul Urame (١٩٨٣) أن كفاءة الجهاز التنفسي تتحسن باستخدام تمرينات التنفس العميق المنتظم وبطريقة التدريب الذاتي وهذه تؤخر ظهور التعب وتحدث تأثيرا ايجابيا لأداء المهارات وخاصة التي تتطلب الدقة في الحركة وهذه تسهم في تحسن مستوى الأداء .

ويتبين من النتائج أيضا أن وسيلة الراحة السلبية لها تأثير على مستوى الأداء في العارضتان المختلفتا الارتفاع بعد استخدامها •

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من ميتشيل Mitchell (١٩٦٣) كاوفمان ووير Kaufman & Ware (١٩٧٧) أن الراحة بالاسترخاء العضلي توفر ضمان استمرارية التدريب والاقتصاد في الجهد المبذول لأداء الحركات المتكررة حيث تنقبض العضلات الأساسية مع ارتخاء العضلات التي لا تشترك في أداء الحركة كما أنها تسهم في جميع طاقاته والتركيز على الأداء الجيد •

ويتبين من نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى لها تأثير على مستوى الأداء في العارضتان المختلفتا الارتفاع وتمثل المتوسط الأفضل •

وترجع الباحثة هذه النتيجة مع ما ذكرته زينب العالم (١٩٨٣) أن التدليك الشخصى (الانعاش) يؤدي أساساً لاعداد الجسم للتدريب التالى ويعمل على تجديد الرغبة والارادة للعمل القادم بعد المجهود الرياضى وخاصة عندما تنتقل اللاعب لتعيد المجهود أو العمل على جهاز آخر كما فى الجمباز ، اذ أن له تأثير ميكانيكى ينشط ويقوى عمليات التجدد ويسرع تيار الليمفا والدم للعضلات المحملة بالمجهود كما يساعد على تحريك مخلفات عمليات التمثيل الغذائى بالجسم وبعد التدليك يمكن للاعبة بسهولة من توجيه جسمها مهما كانت الحركة صعبة وبذلك يتحسن الأداء (: ٧٦ - ٨٢) •

وترجع الباحثة هذه النتائج الى استخدام هذه الوسائل والتي ساعدت على التخلص من بعض حامض اللاكتيك الذى انتشر فى العضلات بعد القيام بأداء الجهاز الاول (حركات أرضية) مما ساعد اللاعبات على تحسين درجاتهن عند القيام بالأداء على الجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على أن :

• توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على مستوى الأداء المهارى فى جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) ، •

وقد أوضحت نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا فى النبض ومعدل التنفس بعد استخدام الوسائل المختارة •

ويتفق ذلك مع ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) أن استنشاق هواء يحتوى على نسبة تتراوح بين ٦٥ - ٧٥ ٪ أكسجين يساعد على سرعة تعويض الدين الاكسجينى مما يزيد بسرعة الاستشفاء ويؤدى الى تخفيض سرعة النبض (: ١٢٦) •

وتتفق أيضا مع ما ذكره نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) أن الراحة بالاسترخاء تجعل دقات القلب أكثر بطئا ويقل التنفس ويبطئ بالتدريج ويتمكن من استعادة الاستشفاء فى أقصر وقت ممكن (: ٢١٠) •

وتشير نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى (الانعاش) لها تأثير على النبض ومعدل التنفس بعد استخدامها وتمثل المتوسط الأفضى أى (الأقل) •

ويتفق ذلك مع نتائج البحث الذى قام به ف.م. (دبرفكس) (١٩٨٠) الى أن التدليك العام لجميع أجزاء الجسم يؤدى الى زيادة سرعة استعادة الشفاء والى تحسن سرعة النبض ودرجة حرارة الجسم والذى ينشأ عن تنشيط الدورة الدموية ويعمل على رفع قدرة اللاعب فى مرحلة المنافسة (: ٢٧ - ٢٨) •

ويتبين من نتائج جدول رقم (٣) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا فى الضغط الانقباضى والضغط الانبساطى بعد استخدام الوسائل المختارة ويتضح من ذلك أن متغير الضغط الانقباضى والانبساطى يتأثر باستخدام الوسائل ولكن ليس هناك فروق دالة فيما بينهما •

وتتفق هذه النتيجة مع ما أوضحه بوير كاشش Boyar Kasch

(١٩٧٠) من أن الأفراد المدربين يظهروا تحسّينا في ضغط الدم أثناء الراحة بعد المجهود مع الارتباط بتحسّن الأداء (: ٢١١) .
بناء على النتائج السابق ذكرها يتضح أن الفرض الثالث الذي ينص على أن :

« توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على استعادة الشفاء (النبض - معدل التنفس - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي) لصالح التدليك الشخصي (الانعاش) ، قد تحقق جزئيا .
الاستنتاجات :

- ١ - استخدام التدليك الشخصي (الانعاش) أفضل الوسائل المختارة للتخلص من التعب تأثيرا على تقليل تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الأداء وخلال الفترة ما بين العمل على الأجهزة .
 - ٢ - استخدام وسيلة التدليك الشخصي (الانعاش) أفضل الوسائل المختارة للتخلص من التعب تأثيرا على تحسّن مستوى الأداء المهاري في العاضتان المختلفتا الارتفاع أى بعد استخدام الوسيلة .
 - ٣ - استخدام التدليك الشخصي (الانعاش) أفضل الوسائل المختارة للتخلص من التعب تأثيرا على استعادة الشفاء .
- التوصيات :

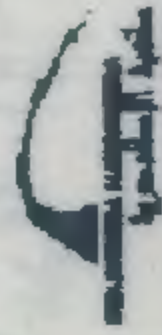
في ضوء اجراءات ونتائج البحث توصي الباحثة بالتالى :

- توصي الباحثة باستخدام أحد وسائل التخلص من التعب المختارة لما لها من تأثير على تقليل نسبة اللاكتيك وأن كان أفضلها التدليك الشخصي (الانعاش) وذلك بعد الأداء وخلال الفترة ما بين العمل على الأجهزة .
- كما توصي الباحثة باستخدام أحد وسائل التخلص من التعب المختارة لما لها من تأثير على تحسّن مستوى الأداء في الجهاز التالى وان كان أفضلها التدليك الشخصي (الانعاش) .
- كذلك توصي الباحثة باستخدام أحد وسائل التخلص من التعب المختارة بعد الأداء وخلال الفترة البينية بين العمل على الأجهزة لما لها من تأثير على استعادة الشفاء وان تبين أن أفضلها هو التدليك الشخصي (الانعاش) .

فنى هذا العدد

صفحة

- ٣ التوجيه والإشراف الفنى فى التعليم
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
الإمتحانات والتقويم التربوى
للأستاذ محمد سعيد عزت
- ٩ دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس
« التعلم بالتلقى - التعلم بالإكتشاف - التعلم المعدل »
بالنسبة للتحصيل المعرفى والأداء المهارى فى الباليه
لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة
للدكتورة ناهد عبدالمعطى إسماعيل عبادة
- ١٦ فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم
مهارة التصويب السلمية للاعبات المينى باسكت
للدكتورة عزة عبدالفتاح الشيمى
- أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية
والقدرة على التعلم والتوافق الحركى للصف الأول الإعدادى
للدكتورة سامية ربيع محمد الباهى
- مركز التحكم لدى لاعبات كرة السلة
وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق
للدكتور مدحت صالح سيد
- تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض اللاكتيك
وفترة استعادة الإستشفاء ومستوى الأداء فى الجمباز
للدكتورة نسوال حسن الفار



Bibliotheca Alexandrina



0536141